

## **Методическая разработка внеклассного занятия**

### **ток – шоу «Вся правда об ожирении!»**

Автор: Семенова Лидия Федоровна, учитель биологии муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №5», г. Югорск, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра

Описание работы: предлагаю разработку внеклассного занятия для обучающихся 7-9 классов по формированию культуры здорового питания. Ценность разработки: содержание ток-шоу позволяет активно воспринимать острую проблему ожирения и наличие избыточной массы тела. Данный материал будет полезен как для учащихся, так и родителям (законным представителям). Для участия в ток-шоу вовлекаются медицинские работники - социальные партнеры.

**Цель работы** – привлечь внимание обучающихся к проблеме избыточной массы и ожирения детей и подростков

#### **Задачи:**

1. Пропагандировать здоровый образ жизни. Раскрыть содержание понятий «избыточная масса», «ожирение».
2. Показать причины появления лишнего веса и ожирения.
3. Разъяснить последствия наличия лишнего веса и ожирения.
4. Расширить у учащихся понятие о здоровом питании.

#### **Конспект Ток – шоу «Вся правда об ожирении!»**

*«Мы не для того живем, чтобы есть,  
а едим для того, что бы жить»  
Сократ*

Целевая аудитория: обучающиеся 7-8 классов.

В ток-шоу принимают участие: ведущий, главный эксперт, диетолог, педиатр, эндокринолог

**Оборудование:** Плакаты с высказываниями великих людей о питании, подготовленные санбюллетени «Старайся правильно питаться», «Мой рацион питания» и др. (приложение 1).

**Ведущий:**

Сегодня мы будем обсуждать проблему, которая интересует каждого человека, эта проблема избыточной массы тела и ожирения. Мы часто слышим от взрослых и из средств массовой информации, что можно есть, что нельзя, как сбросить лишний вес, как составить грамотный режим питания и др. Ведь здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, поступающего в наш организм. Так почему же так важно знать о правильном питании? (выступления из зала, фиксирование вариантов ответов на доске).

**Педиатр.** Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение [Бенджамина Франклина](#) «Человек живет не тем, что он съедает, а тем, что переваривает. Положение это одинаково справедливо относится к уму, как и к телу», тем самым подчеркивая исключительную роль питания в формировании и тела и поведения человека. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, повышение защитной организма.

**Ведущий.** Не знание правил грамотного питания или их нарушение часто приводят к негативным последствиям таким как ожирение, анорексии и др.

В наше время ожирение стало одним из самых распространенных хронических заболеваний

- сегодня эта патология действительно принимает характер глобальной эпидемии, охватывающей практически все страны и народы.

**Главный специалист.** Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения сегодня более миллиарда жителей планеты страдает от избыточного веса. Россиян из них - около 70 миллионов. А это значит, что чуть ли не каждый второй житель нашей страны весит больше, чем нужно. При этом в некоторых возрастных «группах риска» эти показатели существенно выше. Так, у женщин в возрасте 35-55 лет избыток веса регистрируется у 75%, а у мужчин показатель ожирения приближается к 50%.

Растет тенденция глобальной эпидемии детей школьного и дошкольного возраста и приобретает угрожающий характер во многих странах мира.

На заседании Международного комитета по борьбе с лишним весом были представлены актуальные данные о распространении ожирения среди детей. Цифры говорят сами за себя: В 2013 году 42 миллиона детей в возрасте до 5 лет имели избыточный вес или ожирение, около 155 миллионов детей в возрасте 6–17 лет имеют избыточный вес, а 45 миллионов из них страдают ожирением. В 2010 году доля детей от 5 до 18 лет с избыточным весом в странах Европейского союза составило около 38%, в Китае - приблизительно 20%, а в Северной и Южной Америке от ожирения страдает каждый второй ребенок, а в России – 23%. Эти цифры применимы и к Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу.

Таким образом, проблема избыточной массы и ожирения приобрела в Российской Федерации угрожающие масштабы и была обозначена правительством среди первоочередных задач общенационального уровня.

**Ведущий.** Каковы вы причины такой глобальной эпидемии ожирения? Кто желает выступить по этому вопросу? (все названные причины ожирения фиксируются на доске: неправильное питание, образовательный бум, малая двигательная активность, недостаток сна, курение и др.).

**Диетолог.** Согласно мнению экспертов, у детей дополнительными факторами риска развития ожирения являются:

- несбалансированное или недостаточное питание матери во время беременности;
- прекращение грудного вскармливания до 6-месячного возраста;
- ранний перевод детей на "взрослое" питание;
- недостаточное количество овощей и фруктов в суточном рационе;
- повышенное потребление сахаров;
- питание во время просмотра телевизионных передач;
- длительный просмотр телепередач, телефильмов, мультфильмов и т.д.

Быть здоровым и не иметь лишнего веса способствует рациональное питание.

Рациональное питание (от латинского *rationalis* - разумный) – это полноценное питание, учитывающие характер труда, физическую активность, возраст, способствующие сохранению здоровья, высокой физической и умственной работоспособности, а также активному долголетию.

Принципами рационального питания являются:

1. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии.
2. Удовлетворение потребности организма человека в определенном количестве и соотношении пищевых веществ.
3. Соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме).

Организм человека подчиняется законам термодинамики. Энергетическая ценность пищи должна соответствовать энергетическим затратам организма. К сожалению, на практике этот принцип часто нарушается. В связи с избыточным потреблением энергоемких продуктов (хлеб, картофель, животные жиры, сахар и др.) энергетическая ценность суточных рационов часто превышает энергетические затраты. С увеличением возраста происходит накопление избыточной массы тела и развитие ожирения, ускоряющее появление многих хронических заболеваний.

**Ведущий.** Мы рассмотрели только один из факторов, влияющих на ожирение. Кто желает пояснить о влиянии других факторов, на накопление избыточной массы тела?

**Главный эксперт по вопросам ЗОЖ.** Позвольте мне расширить список причин, вызывающих накопление избыточной массы тела и ожирение.

**1. Общественная обусловленность ожирения.** Частота и интенсивность ожирения в эпидемиологическом понимании изменяются в зависимости от эпохи и географического местоположения, внедрения техники в повседневную жизнь и роста благосостояния граждан. Дети стали есть больше и лучше. Родители, которые еще помнят не самые лучшие времена, стараются подкормить своих

отпрысков, что называется, впрок. Родителей, обеспеченных семей, которые пытаются регулировать систему питания детей и увеличивать физическую нагрузку детей, единицы.

**2. Образовательный бум и малая двигательная активность.** Казалось бы, что плохого в том, что ребенок учится, мечтает поступить в элитное высшее учебное заведение, выучить парочку иностранных языков, сделать успешную карьеру? Ничего, если ребенок как минимум два часа ежедневно проводит на свежем воздухе за подвижными играми. Но современные дети практически все свое время проводят если не за школьной партой, то за компьютером или у телевизора. Как итог - из-за постоянных занятий, репетиторов, телевидения и Интернета дети ведут сидячий образ жизни. Как следствие, при низкой физической активности даже нормальное количество принимаемой пищи становится избыточным, а калории, поступившие в организм с едой, не сжигаются в процессе физических нагрузок, а превращается в жиры.

**3. Банальные простудные инфекционные заболевания также могут вызвать у детей ожирение.** Существует теория, которую поддерживают немало ученых, согласно которой во многих случаях ожирение – это болезнь, имеющая вирусную природу. Новые подтверждения этой довольно смелой гипотезы получили американские исследователи – по их мнению, некоторые аденовирусы, поражающие детей и вызывающие у них острые респираторные вирусные инфекции, напоминающие грипп, способны также провоцировать в дальнейшем появление избыточного веса и ожирения.

Ученые из Калифорнийского университета в Сан-Диего обследовали 124 детей и подростков в возрасте от 8 до 18 лет, чтобы выяснить, кто из них имеет антитела к аденовирусу 36 (AD36). Это один из нескольких десятков штаммов аденовируса, которые поражают человека и вызывают в организме целый ряд респираторных, желудочно-кишечных и других инфекций. AD36 сегодня является единственным человеческим аденовирусом, который связывают с ожирением. Результаты научной работы свидетельствуют о том, что AD36-позитивные дети (имеющие антитела к вирусу AD36) в среднем весили почти на 22 кг больше, чем те, у кого антител к вирусу обнаружено не было.

**4. Недостаток сна.** Французская организация INSERM, занимающаяся исследованиями в области биологии и медицины, выявила, что кроме общеизвестных причинах избыточного веса - неправильного питания и низкой физической активности, - к лишнему весу приводит **недостаток сна**. Ученым удалось проследить связь между лишним весом и недостатком сна после многочисленных опросов населения в семи странах. Дело в том, что если человек две ночи подряд спит по четыре часа, у него вырабатывается почти в два раза больше гормона, отвечающего за чувство голода, чем гормон, который регулирует содержание жира в организме и снижает аппетит. Один час сна снижает вероятность того, что ребенок будет страдать от избыточного веса на 9%.

**5. Курение.** Согласно исследованиям, у детей, чьи матери курили на ранних сроках беременности, склонность к ожирению в три раза выше, чем у тех, чьи матери не страдали вредной привычкой. Хотя учёным пока не удалось установить точную взаимосвязь между явлениями, возможно, находясь в утробе, ребёнок испытывает недостаток питания и впоследствии у ребенка чувство голода беспокоит постоянно.

**Ведущий.** Мы с вами обсуждали внешние причины, влияющие на накопление избыточной массы тела. А существуют ли генетические причины этой проблемы? (выступления из зала и фиксирование ответов на доске).

**Эндокринолог. Генетические факторы.** Генетические факторы оказывают влияние на жировой метаболизм, регулируют содержание гормонов, влияющих на аппетит и играют определенную роль в ожирении, а существует предрасположенность к ожирению. Наследственные факторы могут влиять на способ распределения жировой ткани, скорость метаболизма, энергетические реакции на переизбыток пищи, вкусовые предпочтения и т.п. Генетические факторы напрямую отвечают за некоторые случаи тяжелого ожирения. В соответствии с одной из теорий, сахарный диабет II типа и ожирение, которое, как правило, является сопутствующим явлением при этом заболевании, являются следствием некоторых генетических изменений. Но ожирение, как правило, развивается у людей с нормальной физиологией, которые живут в индустриальных странах с избытком пищи, поэтому низкие энергетические затраты являются проблемой.

**Ведущий.** Из выступлений ясно, что на накопление избыточной массы тела оказывает комплекс факторов. А каковы же последствия ожирения?

**Педиатр.** Большинство людей полагают, что лишний вес — проблема исключительно эстетического характера, в то время как медики уже давно бьют тревогу, сравнивая ожирение с миной замедленного действия. Его опасность заключается в том, что оно не только само по себе значительно повышает риск преждевременной смертности, но и одновременно увеличивает вероятность развития целой группы заболеваний. На первых местах в этом «черном» списке — сердечно - сосудистые болезни, рак и диабет второго типа, ежегодно уносящие 56 миллионов жизней.

Итак, последствия ожирения

1. Дополнительной массой тела, которая приводит к росту объема крови, повышению ее давления. Ожирение в состоянии увеличить сердечные нагрузки даже в спокойном состоянии. Проблемы кровообращения приводят к расширениям вен, варикозам и аритмиям сердечной мышцы.
2. Для доставки кислорода к жировым тканям человека с избыточным весом 40 кг, сердечная частота увеличиться должна на 40-60%.
3. Увеличение нормального веса даже на 10% сокращает жизнь на 14%, увеличение на 20% - сокращает жизнь на 45%.
4. Ожирение способствует поражению позвоночного столба и суставов. Не выдерживают перегрузок межпозвонковые диски, трескаются и разрушаются.
5. У полных людей заболевание сахарным диабетом встречается в десятки раз чаще, чем у людей, имеющих нормальный вес.

**Ведущий.** Таким образом, ожирение является мультифакторным заболеванием. Проблема избыточной массы и ожирения детей и подростков является актуальной. Что необходимо предпринять для решения этой проблемы? (выступления из зала и фиксирование ответов на доске). Кто еще желает дополнить сказанное, и рассказать о принципах профилактики ожирения?

**Педиатр. Принципы профилактики ожирения.** Профилактика ожирения проводится на двух уровнях: государственном и индивидуальном.



Государственный уровень профилактики предполагает реализацию следующих мер:

- социальная реклама здорового образа жизни;
- развитие структуры спортивных сооружений и обеспечение условий их доступности для широких слоев населения;
- развитие городской инфраструктуры таким образом, чтобы она поощряла физическую активность населения (строительство пешеходных, велосипедных дорожек и т.д.);
- снижение налогов на овощи и фрукты;
- повышение налогов на высококалорийные продукты;
- введение обязательной маркировки продуктов с указанием их состава, содержания жиров, калорийности;
- ограничение или запрет рекламы на "Нездоровые" продукты питания;
- расширение занятий физической культурой в школьных и дошкольных детских учреждениях;
- оптимизация рациона питания детей и подростков в образовательных учреждениях;
- разработка национальных рекомендаций по оптимальному питанию и физической активности.

Индивидуальный уровень профилактики ожирения предполагает следующие меры:

- достижение нулевого энергетического баланса; ограничение потребления жиров; увеличение потребления овощей, фруктов, зерновых продуктов; ограничение потребления сахаров;
- повышение физической активности, как минимум, до 30 минут в день.

Для организации индивидуальной профилактики используются различные формы и методы работы с населением: лекции, акции, подготовка, выпуск и распространение агитационных и пропагандистских изданий, для повышения ответственности родителей за здоровье своих детей.

Особую роль отводиться средствам массовой информации, которые поднимают вопросы, связанные с проблемами избыточной массы и ожирения. Необходимо создание видеороликов о людях, ведущих здоровый образ жизни, проживающих на территории Югры, в нашем городе. Важную роль в информировании населения по вопросам регулирования массы тела играет городской сайт «Здоровая нация», где в различных разделах размещается информация по профилактике и решению проблемы избыточной массы и ожирения детей и подростков.

Важными принципами профилактики ожирения является сбалансированное питание и активный образ жизни. И это поможет Вам сохранить хорошую форму.

**Ведущий.** В школе предприняты важные шаги по профилактике ожирения детей и подростков: реализуется программа «Формирование экологически безопасного и здорового образа жизни учащихся», в рамках Фестивального движения проводятся акция «Реклама здорового образа жизни» и др.

И наиболее полное представление о правильном питании вы можете получить, записавшись на факультативные курсы «Здоровье человека» и «Культура питания», а увеличить двигательную активность - посещая секции по разным направлениям спорта.

И тогда привычка правильного питания и физической активности для Вас станут хорошим культом.

Спасибо всем, ток-шоу завершило работу. Сегодня мы узнали много нового и интересного. Надеемся, что ваш интерес к организации правильного питания, здорового образа жизни позволят сохранить ваше здоровье и здоровье близких.

**И закончить ток-шоу я хочу словами А. Глазгоу**

**«Тело – багаж, который несешь всю жизнь.**

**Чем он тяжелее, тем короче путешествие»**

**«Больше двигаться, гулять в любую погоду, спать только ночью,  
мыть ноги в ледяной воде, в зрелые годы умерять свой аппетит»**

**И. Кант**

**Высказывания великих людей о правильном питании**

1. Терпеть не могу людей, которые несерьезно относятся к вопросам принятия пищи. Это пустые люди. *Оскар Уайльд*
2. Встав из-за стола голодным — вы наелись; если вы встаете, наевшись — вы переели; если встаете, переевши — вы отравились. *Антон Павлович Чехов*
3. Приручайте аппетит подчиняться разуму охотно. *Плутарх*
4. Тело багаж, который несешь всю жизнь. Чем он тяжелее, тем короче путешествие. *А. Глазгоу*
5. Война войной, а обед - по расписанию. *Фридрих Вильгельм I*
6. Излишек пищи мешает логике ума. *Сенека*
7. Лучше время от времени недоедать, чем постоянно переедать. *Абу-ль-Фарадж*
8. Если хочешь жить долго и счастливо, сократи время обеда. *Бенджамин Франклин*
9. За обедом ешь мало, а за ужином еще меньше, ибо здоровье всего тела куется в кузнице нашего желудка. *Мигель де Сервантес Сааведра*
10. Переедание приводит к болезни, так показывает практика. *Гиппократ*
11. Человек живет не тем, что съедает, а тем, что переваривает. Это одинаково справедливо относится как к уму, так и к телу. *Бенджамин Франклин*
12. Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись. *Марк Туллий Цицерон*
13. Сытость безмерная больше людей погубила, чем голод. *Феогнид VI в. до н. э.*
14. Праздность и ничего неделание влекут за собой порочность и нездоровье. *Гиппократ V-VI вв. до н. э.*
15. Больше двигаться, гулять в любую погоду, спать только ночью, мыть ноги в ледяной воде, в зрелые годы умерять свой аппетит. *И. Кант XVIII в.*