**Классный час для 9-11 классов на тему:**

 **«Правильное питание – ступенька к сдаче экзаменов»**

 *Аринчехина Ольга Александровна,*

 *педагог-психолог*

 *МАОУ СОШ № 92*

 *г. Екатеринбурга,*

 *первая квалификационная категория*

 **Цель:** формирование у обучающихся представления о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

 **Задачи:**

1. закрепить знания о законах правильного питания;
2. убедить обучающихся в необходимости и важности соблюдения режима питания в период подготовки к экзаменам;
3. формировать коммуникативные навыки.

 ХОД ЗАНЯТИЯ

 **I. Организационный момент.** Назвать полезный продукт.

 **II. Введение в тему.**

 – Сегодня, мы поговорим о том, что питание и правильный рацион играют важную роль в эффективности подготовки к экзаменам. Одни продукты стимулируют работоспособность, другие – быстроту мышления, третьи – концентрацию.

 **III. Вводная беседа.** Следуем заповедям здорового питания:

 – От чего зависит здоровье человека? (Чем и как он питается).

 – Как себя чувствует человек, когда плохо питается? (При плохом питании у человека появляется усталость, головокружение).

 – Что едят люди? Какие продукты питания предпочитаете вы?

 – Сколько раз в день школьники должны принимать пищу в период интенсивной подготовки к экзаменам?

Рекомендуется 4-5 разовое питание:

7.30- 7.40 – завтрак дома

10.00-11.00 – завтрак в школе

13.00 -14.00 – обед

16.00-16.30 – полдник

19.00-19.30 – ужин

 IV. **Беседа о влиянии продуктов питания на работоспособность и восстановление учащихся во время подготовки к экзаменам.**

 Улучшают память: морковь (тарелка тертой моркови с растительным маслом); ананас (1 стакан свежевыжатого сока); авокадо.

 От перенапряжения и психической усталости лучшее средство – лук. Он улучшает снабжение мозга кислородом, способствует разжижению крови. А также любые орехи.

 Для питания клеток мозга незаменима морская рыба.

 Сконцентрировать внимание помогают креветки (100 гр. в день).

 Очень полезен свекольный сок. Он стимулирует поступление кислорода к мышцам и образование эритроцитов. Свекольный сок содержит фолиевую кислоту, витамины С, Р, В1, В2, РР, пополняет их дефицит после физических нагрузок. Высокое содержание магния способствует нормализации нервно-мышечного возбуждения при перегрузках и стрессах. Сок лучше отстаивать в холодильнике несколько часов. Употреблять только разведенным водой (1:4).

 Тыква содержит вещества, помогающие «пережить» стресс. Также действуют обычные драники.

 Достичь максимума творчества помогают инжир, чай из тмина (2 ч.л. на стакан кипятка).

 Салат из свежей капусты, 100 гр. лимонного сока помогут снять нервозность.

 Улучшает зрение и кровоснабжение мозга черника (в любом виде).

 Кальций, которым богаты молочные продукты, обеспечит нормальное функционирование нервной системы.

 **Правильный перекус**: овощной или фруктовый салат, бутерброд с сыром, тарелка супа, несолёные орехи, йогурт, свежеприготовленный молочный коктейль, маленькие кусочки горького шоколада очень полезны в качестве лёгкого перекуса в перерывах между подготовкой к экзаменам.

 Улучшают настроение паприка, клубника (быстро нейтрализует отрицательные эмоции), бананы (эндорфины счастья).

 **Оптимальный ужин накануне экзамена:**

 Овощной салат либо овощное рагу с мясом или рыбой, кусок хлеба, фруктовый напиток или целый фрукт (яблоко, апельсин).

 Крахмальные продукты (например, макароны, рис, картофель, хлеб) помогут легко уснуть и спокойно спать.

 Стакан молока, лучше тёплого и с ложкой мёда, тоже способствует здоровому засыпанию, благодаря содержащейся в молоке аминокислоте- триптофану.  Можно выпить чаи из трав мяты, липового цвета, ромашки.

 **Оптимальный завтрак перед экзаменом.**

 Утром перед экзаменом рекомендуется принять пищу с высоким содержанием легко усвояемого белка и клетчатки: яйца, фасоль, овсянку с мёдом, мюсли, йогурт, хлеб с маслом и сыром. Запить завтрак стоит чаем с лимоном и сахаром.

 Если вы будете слишком нервничать и не сможете съесть полноценный завтрак, то можно выбрать пару бананов, орехи, изюм, курагу, ананас, фруктовый или молочный коктейль, которые поддержат вас на экзамене.

**Запомни:**

1. Нельзя принимать успокоительные таблетки.
2. Нельзя пить крепкий чай или кофе.
3. От голода нервное истощение наступает гораздо быстрее, а переедание приводит к тому, что организм тратит все силы на пищеварение вместо того, чтобы усваивать информацию.Порции должны лишь утолять голод, но не пересыщать.
4. Следует исключить из своего меню «нездоровую пищу»: чипсы, хот-доги, картофель фри, пончики т.п. Такая пища (с «пустыми» калориями) содержит много простых углеводов, жиров, соли и пищевых добавок; в то же время в ней мало белков, витаминов и балластных веществ, так необходимых организму при нервно-психическом напряжении. Кроме того, из-за высокого содержания жира в этих продуктах, желудку будет сложно их переварить. Не следует увлекаться и конфетами, печеньем, а также другими продуктами с высоким содержанием сахара. Сначала они действительно придают энергии, но этот энергетический заряд очень кратковременный, а чувство усталости после него наступает гораздо быстрее.

V. **Как быстро восстановиться во время и после работы.**

 **Правильное дыхание** улучшает пищеварение, стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Умение управлять дыханием позволяет управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Делая реже частоту дыхания, мы накапливаем силы. Медленный спокойный выдох помогает регулировать кровяное давление. Обязательно бутылочка с водой (минеральная, без газа), тогда вы уйдете с экзамена домой без головной боли.

 **VI. Дидактическая игра “В каком виде едим”.**

 – Что можно приготовить из:

 яблок (cок, пюре, компот, варенье);

 картофеля (жареный, тушеный, пюре);

 моркови (салат, пирожки);

 свеклы (винегрет, маринад, борщ).

 **VII. Влияние воды на человека.** Во время подготовки к экзаменам не забывайте пить каждый день напитки, около двух литров. Исследования показали, что дети, которые часто пьют воду, лучше сосредотачиваются, проще переваривают новую информацию и меньше страдают от головной боли. Когда занимаетесь, держите на столе кувшин с водой, а если не любите простую воду, разведите ее небольшим количеством фруктового концентрата.

 **Задание**. “Молочный аукцион”. Что можно сделать из молока? Какая команда назвала последний продукт из молока, та и победила.

 **VIII.** **Итоговый Тест**

1. Какой продукт улучшает память?

а. **морковь**

б. черника

в. Лук

 2. Какой продукт помогает сконцентрировать внимание?

 а. паприка

 б. **креветки**

 в. Тыква

 3. Какой продукт быстро нейтрализует отрицательные эмоции?

а. яблоки

б. молоко

в. **клубника**

4. Сколько раз в день необходимо питаться при интенсивной подготовке к экзаменам?

а. 3 раза в сутки

б. **4-5 раз в сутки**

в. 3-4 раза в сутки

 5. Что из нижеперечисленного относится к правильному перекусу?

 а. печенье

 б. **йогурт**

 в. **фруктовый салат**

 **VIIII. Итог.**

 – Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается. Пища человека должна быть разнообразной. Правильные продукты помогают лучше сосредотачиваться, позволяют лучше спать ночью и снижают уровень обеспокоенности. Так что ешьте правильно! Здоровья вам  и успешной сдачи экзаменов!

**Список использованных источников:**

1. Зайцева В. Болезни цивилизации.//Здоровье детей.2007 г.-№12
2. Мартынов С.М. «Овощи+ фрукты+ягоды= здоровье: Беседы врача педиатра о питании детей» Кн. для родителей. М.: Просвещение 1993 г.
3. <https://после-уроков.рф/kak-pravilno-pitatsja-pered-jekzamenami/>
4. <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/759/>
5. Статья «Питание перед экзаменами. Пища для ума» http://www.psylive.ru/articles/2760\_pitanie-pered-ekzamenami-pisha-dlya-uma.aspx