

Осмысленное чтение

Эффективно работаем с разными текстами

модуль 3

7-8
класс

Основная информация

Занятие - 1

Общая продолжительность - **30 – 45 минут**

Стиль - Публицистический

Объем - **437 слов**

Источник: Газета «Ведомости», «Пищевая паранойя. Когда увлечение ЗОЖ перестает идти на пользу», 25.02.2022.

<https://www.vedomosti.ru/gorod/townspeople/columns/pischevaya-paranoiya>

Чтение печатного текста в индивидуальном темпе (читается молча)

10 минут

Ответы на вопросы и решение кейсовой задачи

10-20 минут

Выполнение дополнительного задания (кейсовая ситуация)

10-15 минут



Комментарий

Детям предлагается текст с проблемной ситуацией.

Организуется обсуждение с использованием приёма «Фишбоун». В ходе дискуссии выделяют проблемный вопрос, основные мнения и объяснения, делают вывод. Информация вносится в общую схему «Фишбоун» на основе мнения группы. Знакомство с последовательностью действий поможет выполнить самостоятельно дополнительное задание (кейсовая ситуация), заполнить схему, представить результаты группе (поддерживающая помощь учителя).

Пищевая паранойя.

Когда увлечение ЗОЖ перестает идти на пользу

В борьбе за здоровье принято исключать из меню продукты, которые в той или иной степени подпадают под определение «вредные». Но важно вовремя остановиться.

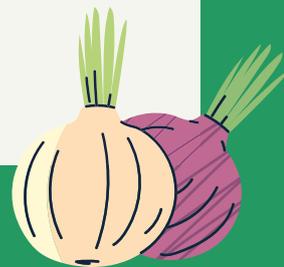
Многие слышали про такие психические расстройства, как приступообразное переедание, нервная булимия и нервная анорексия. В 1997 году врачами было впервые описано новое РПП – орторексия (орто в переводе с греческого – правильный, рексия – еда).

Орторексию до сих пор не включили в официальные международные классификации болезней МКБ (Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем). Далеко не все специалисты знают о существовании такого диагноза, однако последние 25 лет орторексия активно изучается.

Кто же такие орторексы? Очень многие, присмотревшись, найдут орторекса в своем окружении. Такой человек знает все последние новости о здоровом питании, внимательно отслеживает ЗОЖ-блоги в соцсетях. Он в курсе, где можно купить семена чиа или органическую крупу киноа, умеет печь безглютеновый хлеб и правильно вымачивать листья салата, чтобы очистить их от пестицидов. С ним можно часами говорить о правильном питании, пользе и вреде тех или иных продуктов, но пообедать вместе проблематично: вне дома сторонник здорового питания есть боится, потому что не может проконтролировать состав блюд.

Орторексы не стремятся к идеальной фигуре и весу. Во главе угла только польза или вред от той или иной пищи. Специалисты отмечают у таких людей озабоченность здоровым питанием, навязчивое чтение текстов по диетологии и ограниченный жесткими правилами скудный рацион.

Орторексы называют «вредными» целые пищевые группы. В мясе антибиотики и гормоны, в рыбе ртуть, в овощах пестициды, в крупах глютен, в молоке лактоза, сахар – яд, соль – еще больший яд. И лактоза, и глютен абсолютно безопасны для здоровья большинства людей и ограничиваются только по рекомендации врача. Но зачастую озабоченные питанием люди ставят себе диагнозы сами. Они уверены, что, исключив те или иные продукты, смогут отказаться от услуг медиков на долгие годы.





В реальности при таком подходе скудный рацион орторексов никак нельзя назвать здоровым. И именно пищевые дефициты, а не избыточное потребление «вредных» продуктов наносит ущерб организму.

Орторексия очень опасна. У человека могут возникнуть проблемы с соматическим здоровьем и опасное снижение веса. В списке долгосрочных последствий орторексии указаны снижение внимания и памяти, падение рабочей эффективности, заболевания почек, сердечно-сосудистой системы.

Невозможно точно определить степень распространенности орторексии. Однако, по данным разных исследований, от 21 до 57,6 % популяции демонстрирует орторексическое поведение, у женщин его можно наблюдать вдвое чаще, чем у мужчин.

Как решать проблему?

Человеку, заметившему у себя симптомы орторексии, рекомендуется пересмотреть отношение к питанию и развенчать многочисленные мифы о еде. Для начала не полностью исключать, а ограничивать «вредные» продукты, вызывающие тревогу. Имеет смысл специально употреблять «страшную» еду небольшими порциями несколько раз в неделю. Начать с наименее тревожащих блюд, постепенно увеличивая разнообразие рациона. Орторексия – не забавная причуда, а довольно опасное состояние, которое требует своевременного лечения.

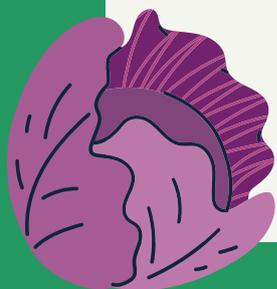
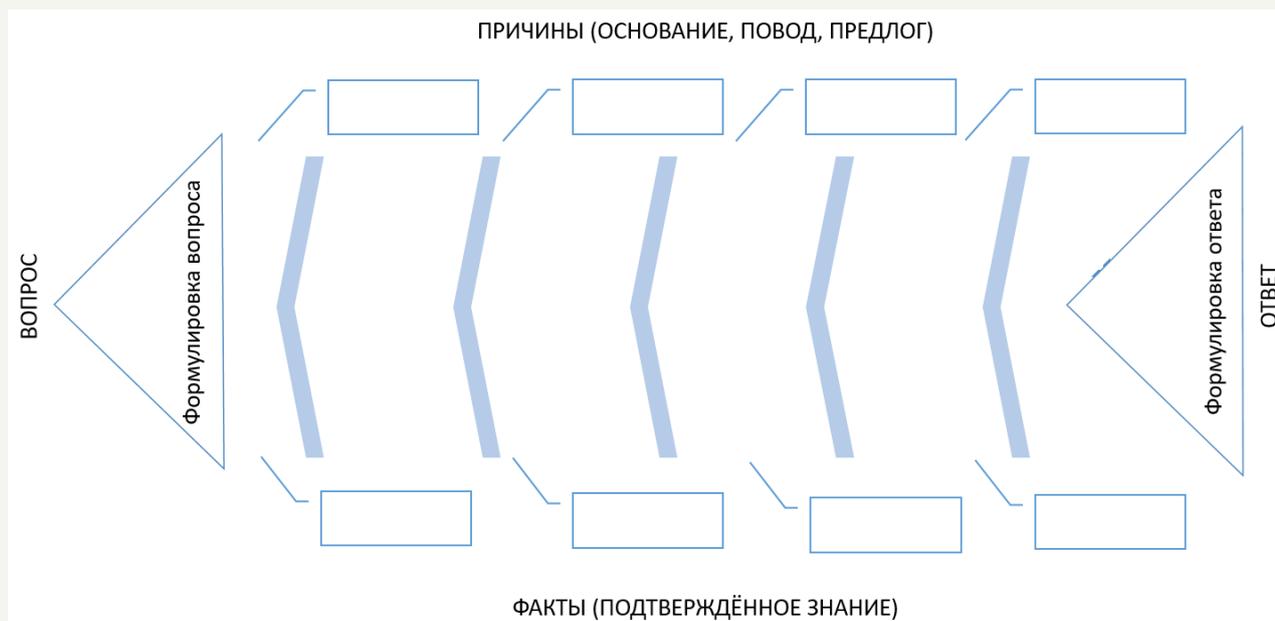


Схема «Фишбоун» (заполняется в процессе обсуждения)

Приём «Фишбоун» (в переводе «скелет рыбы») предложил японский профессор Исикава. С помощью этого приёма текстовая информация анализируется, структурируется и представляется в виде схемы, что помогает разобраться в проблемной ситуации, установить причинно-следственные связи, обобщить, систематизировать и сделать вывод.



ВОПРОСЫ (дискуссия в ходе групповой работы)

1. Какой проблемный вопрос для обсуждения задаёт автор? (заполняется левый блок схемы)
2. Верно ли, что автор не отвечает вопрос и предлагает ответить читателю? (заполняется правый блок схемы)
3. Расскажите об авторском мнении, которое помогает разобраться в проблемной ситуации. (заполняется верхний блок схемы)
4. Расскажите, на чём основано каждое суждение автора. (заполняется нижний блок схемы)
5. Как вы бы ответили на вопрос автора и объясняли свой ответ?



КЛЮЧ к ответам по итогам обсуждения



ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ (выполняется в парах или группах)

Как надо организовать своё питание, чтобы поддерживать здоровый образ жизни? Используя схему, расскажите одноклассникам о своей точке зрения.

