

Классный час «Правила здорового питания»

Цель: формирование навыков здорового образа жизни посредством правильного питания.

Задачи:

- создать условия для формирования устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасного и здорового питания;
- совместно с учащимися сформулировать правила здорового питания;
- содействовать формированию умения выбирать продукты, полезные для здоровья;
- расширять кругозор учащихся;
- воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

Ход классного часа

1. Организационный момент

Рано утром просыпайся,
Себе и людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
В школу смело отправляйся.

- Ребята, как вы думаете, что на свете всего дороже, что нельзя купить ни за какие деньги? Верно, это – здоровье. Наши предки всегда говорили «Здоровья не купишь», «Дал бы Бог здоровья, а счастья найдёшь».

- Наше здоровье - самое ценное, что у нас есть. На всю жизнь, человеку дается только один организм. Если человек небрежно обращается с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм мы не можем. Многие болезни - всего лишь результат неправильного образа жизни.

2. Составляющие здоровья

- Ребята, а что значит быть здоровым? (*высказывания детей*)
- А из чего же, по вашему мнению, складывается здоровый образ жизни человека?

Здоровый образ жизни это:

- отказ от вредных привычек
- закаливание
- движение
- соблюдение правил режим дня
- соблюдение правил гигиены
- положительные эмоции
- правильное питание

3.Игра «Собери пословицу» (У каждой группы пословицы состоят из двух половинок, детям нужно составить пословицу правильно)

- ☉ В здоровом теле, (здоровый дух)
- ☉ Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)
- ☉ К слабому и болезнь (пристает)
- ☉ Поработал (отдохни)
- ☉ Любящий чистоту – (будет здоровым)
- ☉ Когда я ем – (я глух и нем)

- ☉ *Двигайся больше — (проживешь дольше)*
- ☉ *Добрый быть — (долго жить)*
- ☉ *Сладко есть и пить — (по врачам ходить)*
- ☉ *Умеренность в еде (полезнее ста врачей)*

4.Правила здорового питания

- Видите, как много нам с вами нужно выполнять, чтобы быть здоровыми. Но сегодня мы обратимся только к одной из составляющих здорового образа жизни – правильному питанию.

Школьный возраст – очень ответственный период жизни. Это время, когда происходит сложная перестройка организма. Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Поэтому от того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье. Знаете ли вы, что многие болезни людей - всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за своим питанием. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию.

Уже с древних времен существуют мудрые слова: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»

На доске пословицы

«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»

«Мельница живёт водою, а человек едою»

- Как вы понимаете смысл этих пословиц? Зачем человеку нужно есть?

Чтение учителем стихотворения С. Михалкова «Девочка, которая плохо кушала»

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка!

- Не хочу, мамулечка!

- Съешь с колбаской бутерброд! -

Прикрывает Юля рот.

- Супик?

- Нет...

- Котлетку?

- Нет... -

Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?

- Ничего, мамулечка!

- Сделай, девочка, глоточек,

Проглоти еще кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!

- Не могу, мамулечка!

Мама с бабушкой в слезах -

Таёт Юля на глазах!

Появился детский врач -

Глеб Сергеевич Пугач.

Смотрит строго и сердито:

- Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она,

Безусловно, не больна!

А тебе скажу, девица:

Все едят - и зверь и птица,

От зайчат и до котят
Все на свете есть хотят.
С хрустом Конь жует овес.
Кость грызет дворовый Пес.
Воробьи зерно клюют,
Там, где только достают,
Утром завтракает Слон -
Обожает фрукты он.
Бурый Мишка лижет мед.
В норке ужинает Крот.
Обезьянка ест банан.
Ищет желуди Кабан.
Ловит мошку ловкий Стриж.
Сыр швейцарский
Любит Мышь...

Попрощался с Юлей врач -
Глеб Сергеевич Пугач.

И сказала громко Юля:

- Накорми меня, мамуля!

Учитель. ВЫВОД: Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.

- А какой должна быть еда? (*вкусной, разнообразной*). Почему? (*В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины*).

-Что же есть в пище такого, без чего невозможно жить? Об этом нам расскажут Цветные человечки.

Ведущий (представляет гостей).

Белый цвет – белки, они – строители.

Чтобы вырасти ребенок мог,

В пище должен быть белок.

Белки.

Он в яйце, конечно, есть,

В твороге его не счесть,

В молоке и мясе тоже

Есть он.

И тебе поможет.

Ведущий

Оранжевый цвет – углеводы.

Фрукты, овощи и крупы –

Удивительная группа.

Углеводы.

Нам тепло и в непогоду

Поставляют углеводы.

Нам клетчатку посылают,

Витамины добавляют

И энергией питают.

Ведущий

Желтый цвет – жиры.

Жир, что в пище мы едим,

Очень нам необходим.

Жиры

Сохраняет температуру

И влияет на фигуру,

Защищает от мороза.

Ведущий

Зеленый цвет – витамины. Их двадцать.

Витамины.

Мы столько радости несем,

От болезни и простуды

Всех детей мы бережем.

Ведущий

Голубой цвет – вода – источник жизни. В организме путешествует вода.

Она не исчезает никогда!

Учитель. Вы видите ПИРАМИДУ ПИТАНИЯ, рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения. Давайте посмотрим, из чего она состоит (демонстрация интерактивной Пирамиды питания).

Учитель показывает на каждый ярус пирамиды, дети называют, какие продукты питания нарисованы на каждом ярусе пирамиды.

- Медики представили «Пирамиду питания» в виде треугольника, разделённого горизонтально на 4 части. В основании пирамиды нарисованы крупы и хлебобулочные изделия. Эти продукты помогают организму расти и стать сильным; на втором уровне – овощи и фрукты. Они снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться; на третьем – молочные продукты, мясо, рыба. Эти продукты дают нашему организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать; на четвёртом (вершина пирамиды) – сахар, соль, сладости.

ВЫВОД : Питание должно быть полноценным, т.е. разнообразным.

Умеренность - мать здоровья. Не перегружайте желудок, не переедайте. Ощущение сытости приходит к человеку через 15-20 минут после окончания еды. Поэтому из-за стола нужно выходить, чувствуя легкий голод.

Учитель.

-Ребята, на доске записана пословица, давайте её прочтём. Верна ли пословица, которую часто можно услышать?

«Всё полезно, что в рот полезло».

- Как вы относитесь к данному мнению? Посмотрите внимательно на полезные и вредные продукты. Все то, что любят дети, что вы едите с большим удовольствием, из-за чего устраиваете в магазине скандалы, оказывается очень вредным и небезопасным продуктом.

Поэтому сейчас, ребята, я приглашаю вас в научно-исследовательскую лабораторию «Правдиво о разном». Наши исследователи расскажут вам много интересного (учащиеся заранее готовят материал на заданные темы).

Исследователь 1.

Знаете ли вы, что в состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников. Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, способствует развитию кариеса.

Обычная сладкая газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужных растущему организму.

Учитель: Дорогие исследователи, а что вы можете сказать о жевательных резинках, которые любят многие дети?

Исследователь 2.

Внимательно изучив этикетки жевательных резинок, которые продаются в магазинах, мы выяснили, что в состав жевачек входят подсластители, красители, ароматизаторы.

Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов. В практике детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.

Учитель: Уважаемые исследователи, а теперь я хочу спросить у вас не вредны ли для здоровья чипсы и картофель фри?

Исследователь 3.

Я хочу сказать, что в картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.

У детей, которые питаются в основном чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиваться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемости.

-Ребята, я надеюсь, что вы прислушаетесь к советам наших консультантов и будете стараться не употреблять эти вредные продукты.

ВЫВОД: Пища должна быть полезной.

еды. Поэтому из-за стола нужно выходить, чувствуя легкий голод.

5. Игра «Вредно – полезно»

Играющие должны распределить карточки с продуктами на 2 группы: полезные и вредные: *рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, Сникерс, морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.*

- А какую пищу можно считать полезной? (*Ту, в которой много витаминов*). Скажите, а какие продукты содержат наибольшее количество витаминов?

6.Кроссворд: «Овощи – фрукты»

По горизонтали:

Я румяную матрешку
От подруг не оторву,
Подожду, когда Матрешка
Упадет сама в траву. Яблоко
 Огурцы они как будто,
 Только связками растут,
 И на завтрак эти фрукты
 Обезьянам подают. Бананы.

Синий мундир,
белая подкладка,
в середине – сладко. Слива.
 Этот плод сладкий хорош и пригож,
 На толстую бабу по форме похож. Груша.

Отгадать не очень просто –
Вот такой я фруктик знаю-
Речь идет не о кокосе,
Не о груше, не о сливе,
Птица есть еще такая,
Называют также – киви.

Ни в полях. Ни в садах.
Ни у вас и ни у нас,
А в тропических лесах
Вырастает Ананас

По вертикали:

Золотистый и полезный,
Витаминный, хотя резкий,
Горький вкус имеет он,
Когда чистишь – слезы льешь. Лук.
 Расселась барыня на грядке,
 Одета в шумные шелка.
 Мы для нее готовим кадки
 И крупной соли полмешка. Капуста.

Что это за рысачок
Завалился на бочок?
Сам упитанный. Салатный,
Верно, это ... кабачок
 Хотя я сахарной зовусь,
 Но от дождя я не размокла,
 Крупна. Кругла, сладка на вкус,
 Узнали вы, кто я? Свекла
Кругла. А не месяц.
Желта. А не масло.
Сладка, а не сахар.
С хвостом, а не мышь. Репка.

ВЫВОД: Нужно употреблять в пищу больше овощей и фруктов.

- Ребята, посмотрите, сколько правил здорового питания мы с вами сегодня открыли. Но это не еще не все правила, которые должен выполнять человек, чтобы быть здоровым. Сейчас предлагаю вам в группах подумать, и дополнить нашу схему теми правилами здорового питания, о которых мы не успели сегодня сказать.

- ☉ Мыть руки перед едой
- ☉ Тщательно пережевывать пищу
- ☉ Не есть, позднее, чем за 2 часа до сна
- ☉ Не перекусывать на ходу
- ☉ Не увлекаться сладким, кислым, соленым, острым
- ☉ Не болтать во время еды
- ☉ Есть надо простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

7. Подведение итогов. Рефлексия.

- Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании.

И мне очень хочется, чтобы вы поделились своими впечатлениями о нашем сегодняшнем разговоре. Дополните предложения **Слайд 20**

1. Сегодня я понял...
2. Мне еще нужно ...
3. Я буду обязательно...