

Классный час на тему: «Правильное питание – залог здоровья».

1 А класс Учитель Крутько Н.И.

Цель: Обеспечить условия для:

- 1) Формирования у учащихся представления о здоровом питании, рассказать о значении питания для человека; объяснить, что такое полезная пища и почему пища должна быть разнообразной.
- 2) Развивать умения правильно питаться.
- 3) Воспитывать в детях здоровый образ жизни.

Оборудование: памятки, сундучок, продукты для нее.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент урока.

А теперь проверь дружок

Ты готов начать урок:

Все ли правильно сидят

Все ли внимательно глядят

II. Эмоциональный настрой

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыряться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Продукты питания:

Арбуз, помидор, молоко, сыр, яйцо, виноград, морковь, конфеты.

- По выделенным буквам прочитайте слово. Какое слово получилось?

ЗДОРОВЬЕ.

- Так о чем пойдет речь на уроке?

Кто сможет сформулировать тему урока.

III. Объявление темы классного часа.

«Правильное питание – залог здоровья»

IV. Целевая установка

- А что бы вы хотели узнать на уроке?

- Я хочу узнать, что такое здоровое питание.

- Понять – какие продукты полезные, а какие вредные.

- Научиться правильному режиму питания.

V. Изучение нового материала.

1) Беседа о здоровой пище.

- Начнем наш разговор с загадки: «Что на свете дороже всего»

- Правильно, здоровье.

А одним из главных условий здоровья является правильное питание, т.к. неправильное питание приводит к болезням. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того чтобы не есть».

Питание должно быть полезным. А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище. Переесть очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать. И не один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать например: гречка, изюм, масло. Другие помогают организму расти и стать сильным: рыба, мясо, орехи. А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.

2) Загадки о фруктах и овощах.

- | | |
|---|---|
| А) Сам с кулачок,
Красный бочок
Потрогаешь – гладко,
А откусишь – сладко. (яблоко) | Б) За кудрявый холодок
Лису из норки поволок
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая (морковь) |
| В) Он большой, как мяч футбольный,
Если спелый – все довольны,
Так приятен он на вкус!
Что это за шар? (арбуз) | Г) Сижу на тереме,
Мала, как мышь,
Красна, как кровь,
Вкусна, как мед. (вишня) |
| Д) Маленькая печка
С красными угольками (гранат) | Е) Маленький, горький.
Луку брат. (чеснок) |
| Ж) Как надела сто рубах
Заскрипела на зубах. (Капуста) | З) Прежде, чем мы его съели,
Все наплакаться успели. (лук) |

3) Работа с пословицами.

- Открою вам секрет сундучка. Здесь спрятаны правила рационального питания.

- 1) Никогда не переедать.
- 2) Тщательно пережевывать пищу.
- 3) Не употреблять очень горячую пищу.
- 4) Не злоупотреблять сладостями.
- 5) Больше есть зелени, овощей, фруктов.
- 6) Ужинать за 2 часа до сна.
- 7) Установить режим дня.

- Это вам на память. Я надеюсь, что вы будете соблюдать эти правила.

4) Беседа о витаминах.

Продукты питания помогают человеку расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями.

- Что же содержится в пище?

Витамины – вещества, поступающие с пищей, необходимые для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма человека. Особенно для растущего детского организма.

Выступают дети со своими подготовленными сообщениями.

Витамин А.

У вас снижается зрение? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам, конечно, хватает меня. Догадались, кто я? Меня можно найти в молочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре. Я буду рад встрече с вами, ребята.

Витамин В.

Ну а если вам не хватает – витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам, как хлеб, каши, молоко, сыр, яйца. Как же определить, что вам не хватает витаминов группы В? Достаточно посмотреть на себя в зеркало: ведь при нехватке нас у вас образуются трещины, язвочки в уголках рта и шелушение кожи.

Витамин С.

А вот и я – самый популярный витамин. Я содержусь почти во всех свежих овощах, плодах, ягодах: в плодах шиповника, в лимонах, капусте, картофеле, луке, укропе и т.д. Догадались, кто я? Конечно витамин С. Если вы простудились и ваш организм перестал сопротивляться болезням, то немедленно ешьте продукты с витамином С.

Витамин Д.

Я - редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов – витамин Д. Меня может найти в сливочном масле в яйце в говяжьей печени, в рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком. Как и всему живому, вам для хорошего роста необходимо солнышко. А дефицит моего витамина в организме у ребенка вызывает замедление роста и такую болезнь как рахит.

Все эти продукты разные, и полезные вашему организму, особенно овощи и фрукты. Овощи выращивают во всех странах мира. Они не только вкусны, но и очень полезны. Они богаты витаминами, есть их нужно круглый год, даже за полярным кругом это далеко на севере выращивают овощи, например капусту, кольраби. В ней витаминов не меньше, чем в лимоне. Много витаминов С и В квашеной капусте. В Англии капусте даже поставили памятки.

Овощи не только сохраняют здоровье, но и помогают вернуть его тем, кто заболел. В старину в Россию сложили поговорку « Лук от семи недугов». Когда мы чистим лук или чеснок, то у нас на глазах выступают слёзы? Из разрезанной луковицы вырвались летучие вещества-эфирные масла. Они защищают растение, но ещё убивают все вредные бактерии вокруг нас.

Очень важно употреблять разнообразную пищу.

Но иногда продукты становятся вредными и даже опасными для вашего организма

Мы любим газированную воду, лимонад, колу. Мы считаем, что эти напитки утоляют жажду, но в них содержится так много сахара, который наоборот вызывает жажду; покупаем сосательные конфеты, жевательную резинку, а она вызывает образование желудочного сока, который способствует заболеванию желудка. (гастрит, язву, многие другие болезни.)

Колу наливаем в чашку и опускаем в неё. Ментос – происходит всплеск газа (фонтан.) Вот так происходит в нашем желудке, большое количество газа опасно - ребенок может задохнуться. Кусочек мяса опустим в колу, он промаринуется, как шашлык.

А сейчас проведём оздоровительную минутку, чтоб немного отдохнуть.

И помогут нам овощи. Игра называется «Вершки и корешки».

Вы знаете, что некоторые овощи растут в земле, а некоторые наземные. Если мы едим подземные части - надо присесть, если наземные- встать и вытянуть руки вверх.

Будьте очень внимательны.

Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа.

-Молодцы.

5)Игра «Угадай-ка»

Не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма.

Отгадайте загадку: «От него здоровье, сила, румянность щек всегда,

Белое, а не белило, жидкое, а не вода. (молоко)

- А какие молочные продукты вы знаете, по описанию сможете отгадать?

1) Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется очень полезный продукт для желудка – это ... (простокваша)

2) Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который поможет нашему скелету – это ... (творог)

3) Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится ... (ряженка)

6) Игра «Полезные и менее полезные продукты»

- А сейчас мы с вами поиграем в игру «Полезные и менее полезные продукты». Я называю продукты, а вы если считаете что он полезен – машете головой, говорите «Да», если не совсем полезный – машете головой и говорите «Нет». Запомнили? Слушайте внимательно.

- **Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торты, жирное мясо, пепси, молоко, яблоки, сухарики, отварное мясо птицы, жевательные конфеты, сок.**

VI. Рефлексия учебной деятельности.

- Сегодня мы узнали, что наше здоровье зависит от того, что мы едим и запомним советы Доктора Здоровая Пища.

Советы Доктора Здоровая Пища.

- 1. Главное – не переедать.**
- 2. Ешьте в одно и то же время, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
- 3. Тщательно пережевывайте пищу и не спешите глотать.**
- 4. Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех кто, принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.**

Памятка для детей и родителей.

- **Каждый день употребляйте разнообразную пищу.**
- **Основную массу пищи должны составлять овощи и фрукты.**
- **Пищу необходимо хорошо пережевывать, чтобы смочить слюной.**
- **Перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, желательно есть в одно же время.**
- **На завтрак лучше есть различные каши.**
- **Обед должен быть полноценный, состоящий из 3х и 4х блюд.**
- **Во время обеда ребенок съедает больше всего пищи. Вот почему после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.**
- **На полдник ребенку полезно будет съесть булочку и молоко.**

- **Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью на ужин есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир.**
- **Пища должна быть хорошо проваренной или прожаренной и приготовленной из свежих продуктов.**
- **Хочешь вырасти красивым, здоровым и сильным – надо есть полезные продукты.**

Подведем теперь итог:

Чтоб расти – нужен белок,
Для защиты и тепла,
Жир природа создала.
Как будильник, без завода –
Не пойдет, не так, не сядь.
Так и мы без углеводов
Не обходимся никак.
Сколько радости несут
Все болезни и простуды
Перед ними отвергнут
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие.