КГУ «Березовская средняя школа»

Классный час

"Правильное питание - залог здоровья".

   Подготовила: учитель начальных классов Самарова Г.Х.

 Дата проведения: 15 апреля 2021 г.

2020- 2021 учебный год

Классный час "Правильное питание - залог здоровья".

**Цели:**

1. Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; учить детей выбирать самые полезные продукты; познакомить с правилами питания.
2. Развивать наблюдательность, логическое мышление, образное мышление, внимание, память.
3. Воспитывать уважительное отношение к труду людей, продуктам питания.

**Оборудование:** Компьютер, мультимедийный проектор, интерактивная доска, компьютерная презентация, грамоты, значки (витаминов), рисунки учащихся.

**Ход занятия**

**I. Организационный момент.**

**II. Введение в тему.**

- Перед тем, как начать наше сегодняшнее занятие, предлагаю послушать стихотворение Сергея Михалкова “Про девочку, которая плохо кушала”. А вы постарайтесь догадаться, чему будет посвящено наше занятие.

**Про девочку, 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 —
Тает 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!

- Итак, о чем мы сегодня будем говорить? (Ответы детей).

**III. Основная часть.**

- Да, ребята, сегодня мы поговорим о питании. Тема нашего классного часа называется (Слайд №1).

 **«Правильное питание - залог здоровья".**- Ребята, отгадайте одну загадку: Что на свете всего дороже? (Здоровье).

- Правильно, здоровье. Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы. А чтобы быть здоровым нужно уметь правильно питаться. Правильное питание – это одна половина секрета долгой и здоровой жизни.

- Замечательный философ Сократ говорил

(Слайд №2): **“Человек похож на ту пищу, которую он ест”.** Это значит: для того, чтобы быть здоровым, выносливым, нужно есть пищу, содержащую полезные вещества.

Какие эти вещества, мы узнаем позже. Сначала мне скажите, что вы едите, отгадав мои загадки.

**1. Разгадывание загадок.**

**после того, как дети называют отгадки, появляются картинки).**

1. Вильнет хвостом туда – сюда –

И нет ее, и нет следа. ***(рыба)***

1. Может и разбиться,

Может и свариться,
Если хочешь в птицу
Может превратиться. ***(яйцо)***

1. Я не сливки, не сырок,

Белый, вкусный...***(творожок)***

1. Круглое, румяное,

Я расту на ветке:
Любят меня взрослые
И маленькие детки. ***(яблоко)***

1. Я вырос на грядке,

Характер мой гадкий:
Куда не приду,
Всех до слез доведу. ***(лук)***

1. Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи. ***(малина)***

1. Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.
Нам зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос. ***(морковь)***

1. Лето целое старалась –

Одевалась, одевалась...
А как осень подошла,
Нам одежки отдала.
Сотню одежонок сложили мы в бочонок. ***(капуста)***

**2. Беседа о витаминах.**

- Почему люди должны обязательно употреблять в пищу ягоды, фрукты, овощи? (В них содержится много витаминов).

- Правильно. Человеческий организм – это как большая техника и для его жизнедеятельности необходимы биологически активные вещества. Это витамины.

 Витамины обозначаются буквами латинского алфавита.

Они поступают в наш организм вместе с растительной и живой пищей. Они содержатся в овощах, фруктах, мясных и молочных продуктах, ягодах и т.д. Каждый витамин в организме выполняет свою определенную функцию. Какие функции? Они расскажут сами.

**Все:**

(Слайд ) Витамины А, В, С, Д, Е – так мы называемся
Быть здоровыми всем вам мы помочь стараемся.

**Слайд Витамин А** очень важен для зрения и влияет на рост организма. При его недостатке в пище дети плохо растут.

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет. (Слайд 5)

**Слайд Витамин В** способствует хорошей работе сердца. Укрепляет организм, дает запас энергии, участвует в процессах кроветворения.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам. (Слайд 6)

**Слайд Витамин С** укрепляет организм, и человек меньше подвергается простудным заболеваниям, поэтому если не хотите заболеть гриппом, побольше ешьте свежие фрукты и сырые овощи.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он. (Слайд 7)

**Слайд Витамин Д** способствует укреплению тканей всего тела, укрепляет костную систему. Этот витамин в организме образуется и под действием солнца, поэтому, чтобы быть здоровым, летом всем нужно загорать.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней лучше жить! (Слайд 8)

**Слайд 8 Витамин Е** – принимает участие в процессах роста и развития организма. А еще его называют витамином красоты. Если вы будете больше есть такие продукты, где много витаминов Е, то станете красивыми.

Витамин Е, мы советуем тебе,
Чтоб и рос ты, и жил,
Ни о чем не тужил. (Слайд 9)

- Ребята, назовите продукты, в которых есть витамины А,В,С,Д,Е.

(Дети, глядя на слайды называют по очереди продукты).

**Слайд\_\_\_\_\_Физкультминутка – гимнастика для глаз.**(Слайд №10)

**3. Беседа “Из чего состоит наша пища”.**

Для нормальной деятельности организму требуются и другие питательные вещества. Для роста организму в первую очередь требуются белки. (Слайд№11)Белки – строительный материал организма. Они составляют почти пятую часть веса тела человека. Больше всего белков содержится в продуктах животного происхождения: мясных, рыбных и молочных. Содержатся белки и в растениях. Особенно много их в фасоли, бобах, сое, гречневой крупе, орехах.

В большинстве продуктов кроме белков есть жиры. (Слайд №12)Жиры – основной источник энергии, то есть она дают силу нашему организму. Жиров, конечно, много в масле. Сливочное и растительное масла почти полностью состоят из жиров. Но жиры есть и в молочных продуктах, и в мясе, и в рыбе. Без него человек не смог бы работать, учиться, заниматься спортом. Кроме того, жиры помогут организму сопротивляться болезням. Но много жирной пищи есть вредно.

Все дети очень любят сладости. В них тоже есть и белки, и жиры, но больше всего в них углеводов. (Слайд №13)Углеводы, как и жиры, являются для нашего организма источником энергии. Углеводы придают любимым лакомствам сладкий вкус. Их много в овощах, фруктах, ягодах, хлебе, крупе.

**4. Правильное питание – что это?**

Вы узнали, из чего же состоит наша пища, какие вещества необходимы организму, посмотрели, какие продукты содержат эти вещества. Но, чтобы еда шла на пользу нашему здоровью, необходимо соблюдать определенные правила. (Слайд №14)

1. Перед едой мой руки с мылом.

2. Старайся соблюдать режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин).

3. Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.

4. Во время еды не разговаривай и не читай.

5. Ешь в меру, не переедай.

6. Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей.

7. Старайся питаться разнообразно, организм должен получать всё необходимое.

**5. Беседа о бесполезных продуктах питания.**

Наряду с полезными продуктами, есть много еды бесполезной и даже вредной для нашего организма. (Слайд №15) Многие из этих продуктов вы очень любите и часто покупаете в магазине. Вот, например, всеми вами любимые газировка, кириешки, чипсы, сухарики. Все эти продукты содержат различные химические соединения, которые разрушают наш организм.

В газированной воде много газов. Если встряхнуть бутылку, то пузырьки цепляются за стенки бутылки. Вот и за стенки нашего желудка они цепляются также и делают ему больно. Возникает отрыжка. Если это будет происходить часто, то желудок будет болеть. А еще добавляют туда разные подсластители. Часто у детей бывает аллергия на многие из этих добавок. А еще можно набрать лишний вес, если пить ее постоянно.

Один из компонентов пепси или колы – кофеин. Кофеин так же оказывает вредное воздействие на работу внутренних органов детского организма, что может привести к развитию серьезных заболеваний. Дети, употребляющие газировку, гораздо хуже спят.

Вред чипсов и сухариков заключается в том, что они обжариваются в большом количестве масла. Если их много будете есть, то можете набрать лишний вес. А еще туда добавляют разные специи. Они сильно раздражают желудок.

Много специй в супах быстрого приготовления. Поэтому, если хотите быть здоровым, не ешьте ролтон.

К вредным продуктам можно отнести любимые многими гамбургеры и хот – доги. Эта пища содержит много жиров, которые плохо усваиваются организмом, кроме того, эти продукты чаше всего употребляется в сухомятку, что очень вредно для здоровья.

Вредными для человеческого организма являются и жевательные резинки. Они были созданы для того, чтобы очищать рот и зубы от сахара и бактерий, поэтому жевать их нужно 10-15 минут после еды, а не на целый день и не на голодный желудок. Чем больше жевательная резинка находится во рту, тем больше бактерий в ней соберется. Кроме того, она мешает думать и учиться: из – за нее вся кровь приливает к желудку вместо головы, которая начинает хуже соображать.

Все дети, да и многие взрослые любят сладости. Мы говорили, что это источник углеводов. Но в большом количестве есть сладкое очень вредно. Например, если будете есть много конфет, то у вас будут портиться зубы. Поэтому, если хотите сохранить здоровье, ешьте поменьше сладкого, чипсов, гамбургеров, пейте меньше газировки.

Лучше ешьте фрукты, овощи, пейте компоты и молоко. Даже если вы терпеть не можете молоко, то уж, наверняка не откажетесь от сладкого творожка или мороженого. Все это вкусно и полезно для вашего здоровья.

**IV. Обобщение и закрепление.**

1. **Фольклорная страничка – “*Восстановите пословицы*(Слайд №16)**

|  |  |
| --- | --- |
| *Хлеб, ….* | *Всему голова* |
| *Щи да каша,….* | *Пища наша* |
| *Ешь правильно,* | *И лекарство не надобно* |
| *Когда я ем,* | *Я глух и нем* |

**2. Разгадайте кроссворды**

**“Вкусный кроссворд”.**(Слайд №17)

**1. Свежее, душистое в саду на ветке растет.*(Яблоко)***

2. Желтый фрукт, растет на пальме, любимое лакомство обезьян. ***(Банан)***

3. Ароматный южный фрукт со съедобной косточкой, из него получают очень вкусные сухофрукты.***(Абрикос)***

4. Красненькая, сладкая, растет на маленьких кустиках в садах.***(Клубника)***

5. Она растет на кустах, бывает черная и красная.***(Смородина)***



**“Витаминный кроссворд”.** (Слайд №18)

1. Красна девица сидит в темнице, а коса на улице.***(Морковка)***

2. Грозди спелые висят, срочно просят их сорвать.***(Виноград)***

3. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява,
Кто любит щи – меня в них ищи.***(Капуста)***

4. Знают все ее вокруг, в винегрет ее кладут.***(Свекла)***

5. Сидит дед, в сто шуб одет,
Кто ее раздевает, тот слезы проливает. ***(Лук)***

**V. Итог конкурса рисунков “Витаминная кладовая”.**

Победители конкурса рисунков “Витаминная кладовая” награждаются памятными призами.

**Слайд\_\_\_\_\_VI. Итоги занятия.**

- Понравилось ли сегодняшнее занятие?

- Что понравилось?

- Что нового узнали на занятии?

- О каких продуктах говорили?

- Какие продукты полезно есть?

- Спасибо за работу! До новых встреч! Будьте здоровы!