

**Здоровое питание -
один из
основополагающих
моментов здорового
образа жизни!**



Классный час "Мой выбор – здоровое питание!"

Цели:

- сформировать полное представление о правильном питании, о его влиянии на здоровье организма,
- создать твердое убеждение в необходимости сохранения здоровья и личной ответственности за свое физическое и психологическое состояние.

Используемое оборудование:

плакаты "Витамины", "Здоровый образ жизни",
рисунки ребят «Любимые продукты», анкета о питании

Краткое описание: классный час в 5 классе в форме игры-викторины направлен на воспитание у ребят норм и правил здорового образа жизни. В ходе мероприятия учащиеся выполняют ряд заданий: рисуют, отгадывают загадки и пословицы о здоровом питании, составляют правильный режим питания, участвуют в физкультминутке «Вершки и корешки». В конце ребятам предлагается заполнить анкету о питании.

Ход мероприятия

1. Введение

Вступительное слово учителя.

- Здравствуйте, ребята!

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья:

«Здравствуйте, доброго здоровья!»

«Как ваше драгоценное здоровье?!»

И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили

«Здоровья не купишь»

«Дал бог здоровья, а счастья найдёшь»

- Что, значит, быть здоровым?

- Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть живым.

- Здоровье в большей степени зависит от нас самих.

2. Основная часть.

Ребята, сегодня на классном часе мы поговорим с вами о самом важном

для нашего организма, без чего существование человека невозможно - речь пойдет о питании.

Еда, пища, питание.... Эти слова мы произносим довольно часто. Что же такое питание? На основании ваших ответов можно сделать вывод, что еда – это топливо, на котором работает наш организм. Надо грамотно подходить к выбору продуктов. Они должны быть не только вкусными, но, прежде всего, полезными. Это важно для каждого человека, но особенно для вас, детей и молодых людей.

Дело в том, что к концу жизни будет поздно об этом заботиться. Хотя обычно так и получается: когда человеку уже нельзя есть и того, и другого, и третьего, когда выясняется, что, чуть ли не половина продуктов ему вредна, он вдруг начинает усиленно интересоваться вопросами питания. Не надо забывать, что природа очень мудра. В процессе эволюции (развития) в человеческом организме выработалась система разумного соотношения между пищей как источником жизненной энергии, с одной стороны, и расходом этой энергии, с другой. Недостаточно лишь получать приятные вкусовые ощущения, утолять чувство голода. Мы должны дать организму все необходимое для нормальной жизнедеятельности клеток и тканей. “Уметь есть”, “уметь питаться”, как ни странно, умеют немногие. А между тем, это необходимо каждому. “Уметь есть” - это не только уметь владеть столовыми приборами и не брать пищу руками. “Уметь есть” – это значит питаться правильно, необязательно изысканно, но умеренно, сытно и в определенное время.

С древних времен люди понимали огромное значение питания для здоровья. Выдающийся ученый Востока Авиценна считал пищу источником здоровья, силы, бодрости, а русский физиолог Мечников И.И. полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и что человек, питающийся рационально, может жить 120-150 лет.

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности.

Существует ли связь между питанием и здоровьем? Какая? (говорят дети)

Итак, правильное питание является непременным условием хорошего здоровья, высокой работоспособности. А неправильное питание значительно снижает защитные силы организма, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний, т. к. ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию. Так, например, обилие сладкой, пряной, острой и жирной пищи отрицательно сказывается на организме. Известно, что рак желудка широко распространен в тех странах, где едят много жареного и часто готовят на жире, оставшемся на сковороде от предыдущего приготовления пищи. Перекиси, содержащиеся в прогорклых жирах, могут быть канцерогенными (вызывающими рак).

Такое питание способствует преждевременному старению кожи и провоцирует опасные заболевания.

Что может повлиять на состояние здоровья? (см. плакат)
(образ жизни, состояние окружающей среды, питание и др.)

Отчего в большей степени, на ваш взгляд, зависит здоровье?
Древние греки, например, мало болели, но долго жили. Отчего же им так везло?

(пищу ели растительную, мясо употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались).

Вы видите, что о здоровье люди думали и в древности, а пословицы – это народная мудрость.

3. Игра “Ромашка” (пословицы о здоровье)

На лепестках ромашки написана первая половина пословицы, нужно продолжить вторую половину:

В здоровом теле (здоровый дух)

Голову держи в холоде (а ноги в тепле)

Здоровье - дороже (золота, богатства)

Кто спортом занимается, тот (силы набирается)

Пешком ходить – долго (жить)

Со спортом не дружишь – не раз о том (потужишь)

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней (зарядки)

Солнце, воздух и вода – (наши верные друзья).

Что же мешает человеку быть здоровым?

(вредные привычки, малоподвижный образ жизни, плохая экология, неправильное питание...)

Назовите принципы здорового рациона питания (натуральная пища, не варить те продукты, которые можно съесть в сыром виде, больше есть овощей, фруктов, наличие витаминов и т. д.).

4. Викторина “Витамины”

Кто придумал слово “витамин”? Американский ученый, биохимик Казимир Функ открыл вещество “амин, и, соединив с латинским словом “Vita” (жизнь), получил витамин.

Назовите продукты питания, которые содержат витамины (все фрукты и овощи, мясо, молочные продукты, яйца...)

Какие витамины вы знаете? (витамин А, В, С, Д...- они обычно называются буквой алфавита)

Что дают человеку витамины? (помогают человеку расти и развиваться, быть здоровым)

Какие витамины продают в аптеках?

Из чего же делают на заводах витамины? (из плодов шиповника, облепихи, моркови, тыквы, черной смородины)

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно.

Ребята, а что значит разнообразие пищи?

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло); другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи), а третьи – фрукты, овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

Какие из продуктов вы больше всего любите? (показ рисунков и ответы детей).

Объясните, как вы понимаете пословицу: “Овощи – кладовая здоровья”?

Какие овощи вы выращиваете в своих огородах?

5. Физкультминутка “Вершки и корешки”

Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх (картофель, фасоль, морковь, свекла, помидор, репа, огурец, тыква).

Работа со стихотворением “Про овощи”

Жил один садовод,
Он развел огород,
Приготовил старательно грядки.
Он принес чемодан,
Полный разных семян,

Но смешались они в беспорядке.
Наступила весна
И взошли семена.
Садовод любовался на всходы,
Утром их поливал,
На ночь их укрывал
И берёг от прохладной погоды.
Но когда садовод
Нас позвал в огород,
Мы взглянули и все закричали:
- Никогда и нигде
Ни в земле, ни в воде
Мы таких овощей не встречали!
Показал садовод
Нам такой огород,
Где на грядках, засеянных густо,
Огорбузы росли
Помидыни росли,
Редисвекла, челук, и репуста.

Назовите правильно, что выросло на грядках (огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска, свекла, чеснок, лук, репа, капуста).

6. Отгадывание загадок.

1. На жарком солнышке подсох и рвется из стручков – (горох)
2. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява. Кто любит щи – меня тащи (капуста)
3. Я рос на грядке, характер мой гадкий: куда ни приду, всех до слез доведу (лук)
4. Яркий, гладкий, налитой, весь в обложке золотой. Не с конфетной фабрики – из далекой Африки (апельсин)
5. Вкус у ягоды хорош, но сорви поди-ка: куст в колючках будто ёж, - вот и назван – (ежевика)
6. Маленький, горький, луку брат (чеснок)
7. На сучках висят шары – посинели от жары – (слива)
8. Я румяную Матрешку от подруг не оторву. Подожду, когда Матрешка упадет сама в траву – (яблоко)

Ребята, вы должны запомнить - все продукты питания необходимы для здоровья человека, и если некоторые люди исключают из своего рациона продукты питания, они наносят вред своему здоровью.

И хочу добавить, что каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события (при рождении ребенка, при заключении мирного договора у князей). Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Очень полезна гречневая каша. Далее каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, её необходимо есть перед контрольной, соревнованиями или тяжелой работой.

Миф или Реальность?

А если взять всеми любимый шоколад.

Шоколад приводит к появлению лишнего веса (миф)

Белый шоколад полезнее молочного и черного (миф)

Шоколад положительно влияет на нервную систему и психику (правда)

Жевательная резинка без сахара полезнее для зубов (миф)

Жевательная резинка защищает зубы от кариеса (миф)

Жвачка раздражает слизистую желудка (правда)

7. Заполнение анкеты учащимися.

Анкета о питании

1. Сколько раз в день вы принимаете пищу?
2. Какой приём пищи для вас основной? (завтрак, обед, ужин)
3. Вы всегда завтракаете? (всегда, иногда не завтракаю, вообще не завтракаю)
4. Как выглядит ваше примерное меню?
5. От чего вы не сможете отказаться?
6. Вы питались в школе в 4 классе?
7. Хотели ли вы продолжить питаться в школе? Если да, то почему и если нет – почему?

Учитель подводит итог урока

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Желаю Вам, цвести, расти,
Копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие!