

Сценарии классного часа «Мы-за здоровое питание!»

Класс :4

Возраст учащихся:10-11 лет

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

Задачи:

1. воспитание бережного отношения к своему здоровью.
2. формирование здорового образа жизни.
3. воспитание негативное отношение к вредным продуктам питания

Ожидаемые результаты:

- повышение интереса к своему здоровью;
- развитие творческих способностей;
- формирование ответственного понимания учащимися своего здорового образа жизни

Основные понятия и термины: правильное питание, витамины, здоровый образ жизни

Формы и методы данного мероприятия:формы: фронтальная, индивидуальная. **методы:** словесный, наглядный, практический

Оборудование: презентация « Мы- за здоровое питание!»памятки, сундучок с правилами рационального питания.

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:

I. Организационный момент.

*Встало солнышко давно,
Заглянуло к нам в окно,
На занятие торопит нас –
Классный час у нас сейчас.*

- Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение.
- Покажите мне своё настроение!
- Поделитесь своим хорошим настроением с товарищем!
- Я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил радость!

II. Подведение к теме классного часа

- На слайде написаны названия продуктов питания, вам необходимо по выделенным буквам прочитайте слово. Какое слово получилось?

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

ЗДОРОВЬЕ.

- Так, о чем пойдет речь на уроке?
- Кто сможет сформулировать тему классного часа.

III. Объявление темы классного часа.

- Тема сегодняшнего классного часа «Мы- за здоровое питание»
- А что бы вы хотели узнать на классном часе?
- *Я хочу узнать, что такое здоровое питание.*
- *Понять - какие продукты полезные, а какие вредные.*
- *Научиться правильному режиму питания.*
- Я считаю, что правильное питание играет важную роль в жизни каждого человека, позволяя ему, тем самым, оставаться здоровым, улучшать свой внешний вид, питать организм, достаточным количеством полезных веществ, сокращая вредные. Даже если человек слишком сильно занят, ни в коем случае, не следует забывать о питании, иначе такая забывчивость может сыграть с человеком злую шутку с серьезными последствиями.
- Ребята, за активную работу и интересную позицию про здоровое питание, вы будете получать жетоны с изображением яблока. По окончанию классного часа, кто больше наберет жетоном, получит подарок - сюрприз. (*Настоящее яблоко*)

IV. 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. (<i>яблоко</i>)
Что это за шар? (<i>арбуз</i>) | Б) За кудрявый холодок
Лису из норки поволок
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая (<i>морковь</i>)
Вкусна, как мед. (<i>вишня</i>) |
|--|---|

В) Маленькая печка

С красными угольками (*гранат*)

Г) Маленький, горький.

Луку брат. (*чеснок*)

3) 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.

Меня можно найти в молочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре.

Витамин В.

Ну а если вам не хватает – витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам, как хлеб, каши, молоко, сыр, яйца.

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. .

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.

-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.

-Овощи не только сохраняют здоровье, но и помогают вернуть его тем, кто заболел. В старину в Россию сложили поговорку « Лук от семи недуг». 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.)

4) Представление схемы здорового питания на примере "Пирамиды здорового питания"

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

-А наши консультанты (ученики) расскажут нам о продуктах, содержащихся в пирамиде.

(Учитель показывает на каждый ярус пирамиды, дети называют, какие продукты питания нарисованы на каждом ярусе пирамиды и каждый консультант рассказывает об определенном ярусе.)

Консультант 1: В ее основании - хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Хлеб и зерна на заре нашей цивилизации были одним из основных продуктов питания человека.

В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: геркулесовая, гречневая, пшенная или кукурузная. Много зависит от способа приготовления.

Консультант 2: Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.

В среднем, взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов.

Ягоды - настоящий клад витаминов. Малину можно использовать как природный аспирин, чернику, бруснику и клюкву - как антибиотики. В крыжовнике и чернике содержится янтарная кислота, необходимая для поддержания иммунитета. Не меньше полезных веществ в облепихе, черноплодной и красной рябине.

Консультант 3: В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты. Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо - это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов, то есть в 7-9 раз больше энергии, чем на углеводы. Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные "деликатесы" включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу.

Другое дело - рыба. Она тоже содержит белок, который необходим для построения организма и костей.

Бесспорно одно: молоко идеально для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. Очень полезны для здоровья стакан кефира на ночь, а на завтрак йогурт с пониженным содержанием жира.

Консультант 4: На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.

Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой к четкой цепи диагнозов: ожирение. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль - до 6 граммов в день (мы подчас употребляем и 15 граммов), вместо сахара, тортов, конфет - джемы и фрукты.

-Нежный организм ребенка особенно нуждается в правильном сбалансированном питании, поскольку он интенсивно растет, развивается, продолжают формироваться все системы организма, особенно скелет и чрезвычайно чувствительная в этом периоде жизни нервная система. Именно поэтому очень важно в этом возрасте следить за тем, что вы едите и придерживаетесь ли режима питания в течение дня.

Физкультминутка

-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) Просмотр фрагмента из мультфильма «Исправительное питание - Смешарики. ПИН - код»

- Что обозначает слово витамины? (*Вита-жизнь*)

-А каких витаминов рассказывала тетушка Совунья? (*ответы учащихся*)

-Как питались наши предки? (*ответы учащихся*)

- Что должно быть в рационе человека каждый день? (*фрукты и овощи*)

6) Групповая работа

- Сейчас, вы разделитесь на четыре группы.

-У каждой группы на столе есть конверт заданием. В них есть пазлы. Вам необходимо будет их собрать. Определить, что за продукт и назвать полезный он или вредный. Рассказать можно ли его употреблять в пищу и немного о его полезных свойствах, если они присутствуют. Если продукт вредный, то рассказать, почему его нельзя употреблять. На первом столе вы сможете взять интересные факты о продукте и подготовить небольшое сообщение, после того, как определите его:

1 группа - лук

2 группа - сосиска

3 группа - морковь

4 группа- газированная вода

(Интересные факты и ответы детей)

- Молодцы, вы очень хорошо поработали.

V. Подведение итогов. Рефлексия учебной деятельности.

1) Игра «Здоровье»

- А сейчас ребята, поиграем в игру, которая называется «Здоровье». Нужно на каждую букву этого слова найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

Например:

З - зарядка;

Д - диета;

О - очки;

Р - режим;

О - отдых;

В - витамины;

Б - слов, начинающихся на “ь” не существует.

Е - еда.

2) Работа с пословицами.

- Я сегодня принесла небольшой сундучок. В нем спрятаны секреты, как правильно питаться.

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.

- За активную работу и интересную позицию про здоровое питание, сочные и полезные сюрпризы получают ... *(Награждение учащихся)*

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

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.