

КГУ «Гуманитарно-технический лицей-школа»

Классный час «Здоровое питание»

Подготовила: Краева П.В. 7 «В» класс

Кокшетау 2020 год

Классный час «Здоровое питание»

Цели и задачи:

- Сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья и долголетия.
- Помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни.
- Работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и здорового питания.
- Развивать творческие способности, память. Внимание, познавательный интерес.
- Воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью

Оформление: на доску.

Оборудование:

- Мультимедийный проектор
- ПК
- Презентация
- Наше здоровье – в наших руках. (цветик-семицветик) Я-закаляюсь, питаюсь, живу в семье, двигаюсь, пою и говорю, думаю, дышу, лечусь.

Ход занятия:

Ребята, сегодня мы поговорим о том, что же необходимо знать, уметь, иметь, чтобы быть здоровыми.

Еще древнегреческий **философ Сократ** (470 - 399 лет до н.э.) сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить» Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего организма.

Ваше здоровье - самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь, человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими – то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни - всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому образу жизни.

1. Здоровый образ жизни, что это такое? Пожалуйста, выскажите свою точку зрения. (ответы детей)

1. Соблюдение режима дня.
2. Соблюдение режима питания, правильное питание.
3. Закаливание.
4. Физический труд.
5. Соблюдение правил гигиены. «*Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще*»
6. Правила поведения за столом. «*Когда я ем – я глух и нем!*»
7. Скажем нет вредным привычкам (употребление алкогольных напитков, табакокурение).
8. Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
9. Правильная организация отдыха и труда.

А как вы думаете ребята, **что такое режим дня?** (ответы детей)

Правильный распорядок дня.

- 1.Рано утром просыпайся,

Себе и людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
В школу смело отправляйся.
2. Чтоб ты не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке.
Делай каждый день зарядку!
Позабудь про телевизор,
Марш на улицу гулять –
Ведь полезней для здоровья
Свежим воздухом дышать.
3. Нет плохому настроению!
Не грусти, не хнычь, не плачь!
Пусть тебе всегда помогут
Лыжи, прыгалка и мяч!
Хоть не станешь ты спортсменом.
Это правда, не беда –
Здоровый дух в здоровом теле
Пусть приветствует всегда!

Мы с вами говорили уже о режиме дня, чтобы быть здоровыми вы должны соблюдать его.

1. Подъем, утренняя зарядка - 7.00-7.30
2. Завтрак – 7.30- 8.00
3. Выполнение д\з, занятия по интересам- 8.00- 10.00
4. Прогулки на свежем воздухе, кружки – 10.00-12.00
5. Обед – 12.00- 12.30
6. Дорога в школу – 12.30- 13.00
7. Занятия в школе – 13.10 – 17.10
8. Дорога домой, игры на воздухе – 17.20 – 18.20
9. Ужин – 18.20-19.00
10. Выполнение частично д\з – 19.00 – 19.40
10. Спокойные занятия, помощь семье. Ручной труд, тихие игры, чтение книг – 19.40 – 20.30
11. Приготовление ко сну , разговор с родителями.– 20.30- 21.00
12. Сон – 21.00

Зачем человек ест? (Ответы детей)

Мудрые философы говорят: «Дерево держится своими корнями, а человек пищей», как вы это понимаете? (ответы детей)

Вывод: человеку необходимо питаться.

Игра: « Полезное – бесполезное»

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Рыба, пепси, кефир, фанга, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, Сникерс, морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.

Сколько раз в день необходимо питаться? (ответы детей)

1. Завтрак
2. обед
3. 2 обед
4. полдник
5. ужин

«Прежде чем сесть за стол, я подумаю, что съесть» - почему так говорят?

Каждому человеку для нормальной работы необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода, которые должны поступать вместе с пищей.

Завтрак. То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на завтрак надо обязательно есть кашу.

Обед – второй и третий прием пищи в день. Как правило, на обед подается горячая пища.

Полдник: можно есть булочки, пить молоко.

Ужин: последняя еда, обычно после школы, перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.

Режим питания играет большую роль в рациональном питании. С самого рождения мы живем в определенном ритме, наше сердце сокращается с определенной частотой, существует ритм дыхания, ритм выделения пищеварительных соков – это работают наши биологические часы. Так пищеварительные соки вырабатываются с 13 – 14 часов и с 18 -19 часов в максимальном количестве. А в небольшом количестве каждые 1,5 часа.

Нарушение режима питания играет отрицательную роль в здоровье человека.

За многие годы были сформулированы три основных правила в питании: **разнообразие, умеренность, своевременность.**

Овощи – кладовая здоровья. Почему так говорят?

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)

Люди с самого рождения жить не могут без движения – как вы понимаете эти слова?

Организму важно не только поступление энергии с пищей. Но и ее расход. А это значит – необходима физическая нагрузка, при которой жир сжигается более эффективно. Речь идет совсем не о необходимости изнурительных физических упражнений. 30 минут любой физической активности в день, но ежедневно.

Запомните правило: Физическая нагрузка в любой форме лучше, чем ее отсутствие.

Игра «Какие продукты растительного происхождения, а какие – животного происхождения?»

Хлеб колбаса молоко сахар яйцо лук яблоко свинина свекла огурец

Золотые правила питания:

- Главное не переедать

- Ешьте в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Мойте фрукты и овощи перед едой.
- Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов. Из которых приготовлена пища. И конечно тех, кто приготовил вам еду.

Игра « Приготовь блюдо»

Задание приготовьте традиционные русские блюда (выберите продукты, необходимые для приготовления блюда)

1. БОРЩ

- Вода молоко чай
- Картофель капуста свекла огурец помидор лук редис
- Соль сахар
- Майонез сметана
-

2. ГРЕЧНЕВАЯ каша

- Вода молоко
- Макароны рис пшено гречка
- Соль сахар
- Масло растительное. Масло сливочное

Выбери слова для характеристики здорового человека

Красивый ловкий статный крепкий

Сутулый бледный стройный неуклюжий

Сильный румяный толстый подтянутый

Вывод: Каждый человек должен заботиться о своем здоровье, ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

Правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья.

1. Правильное питание
2. Соблюдение режима дня
3. Закаливание, физические упражнения спорт.
4. Правила организации труда и отдыха
5. Соблюдение правил гигиены.
6. Доброе сердце, добрые дела, поступки.

Рефлексия.

Я хочу быть здоровым!

Я могу быть здоровым!

Я буду здоровым!

Итог занятия.

- Понравилось ли вам занятие
- О чем мы с вами говорили?
- Какие выводы вы сделали для себя?

Подготовить реферат «Моё любимое блюдо»

Спасибо! Будьте здоровы!