Классный час «Правильное питание- залог здоровья»

Автор: Рыбинец В.В.

1.Приветствуем всех, кто время нашел

И в школу на праздник здоровья пришел.

Зима улыбается пусть нам в окно,

Но в классе у нас уютно и светло.

2.Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь.

И набираем, естественно, вес.

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.

3.А с ними порядок, уют, чистота.

Эстетика. В общем, сама красота.

Здоровье свое бережем с малых лет,

Оно нас избавит от болей и бед.

4.Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

- А как вы думаете, ребята, чему будет посвящено наше занятие? (ответы ребят)

- Верно, правильному питанию.

- А что значит правильно питаться?(ответы ребят)

- Для чего это нужно?(ответы ребят)

1. Беседа по теме

Доктор Здоровая Пища советует: чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие

- Что означает умеренность?

Сократу принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не для того, чтобы есть». Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают всё переваривать.

- Что значит разнообразие?

Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, яйца, мясо, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы). Ребята, “Здоровый образ жизни” включает в себя несколько компонентов. И один из них - очень важный - здоровое питание. Большое значение имеет завтрак. Но вся ли пища, которую мы едим, одинакова полезна? Какое блюдо нужно выбрать, чтобы сохранить своё здоровье и силы? Об этом мы и поговорим сегодня.

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался.

За последние 100 - 150 лет наш рацион изменился.

Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

А продукты питания помогают человеку расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями. Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.

- А какой должна быть еда утром? (Вкусной, разнообразной)

- Почему? (В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины). Одному мудрецу задали вопрос: «Что для человека важнее – богатство или слава?» Он ответил: «Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля». А другой предупреждал: «Мы замечаем, что самое ценное для нас – это здоровье, когда его у нас уже нет». Прислушайтесь к словам мудрецов и твёрдо запомните, что надёжнее всех о своём здоровье можешь позаботиться только ты сам.

А теперь поговорим о пословицах и объясним их смысл.

- Дал бы бог здоровья, а счастье найдём.

- Здоров будешь – всё добудешь.

- Здоровье не купишь – его разум дарит.

- Здоровьем слаб, так и духом не герой.

- Не рад больной и золотой кровати.

- У кого болят кости, то не думает в гости.

- У кого что болит, тот о том и говорит.

- Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

- А какие витамины встречаются в природе? На этот вопрос я предлагаю Вам ответить при помощи загадок. Я загадываю загадки, а Вы их угадываете. Задача каждой команды отгадать как можно больше загадок (за правильную отгадку команда получает жетончик).

Расселась барыня на грядке, Одета в шумные шелка. Мы для неё готовим кадки, И крупной соли полмешка. (Капуста)

Щёки розовы, нос белый, В темноте сижу день целый. А рубашка зелена, Вся на солнышке она. (Редиска)

На грядке длинный и зелёный. А кадке тёмный и солёный. (Огурец)

Закопали в землю в мае. И сто дней не вынимали, А копать под осень стали – Не одну нашли, а десять! (Картошка)

Не корень, а в земле, Не хлеб, а на столе. И к пище приправа, И на болезни управа. (Чеснок)

На болоте, на лугу Витамин зарыт в снегу. (Клюква)

1. Яркий, сладкий, налитой,

Весь в обложке золотой.

Не с конфетной фабрики –

Из далёкой Африки.

(апельсин)

2. Круглое, румяное

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

И маленькие детки. ( яблоко)

3. Сидит девица в темнице,

А коса на улице. (морковь)

4. Растёт на грядке

Зелёная ветка,

А на ней красные детки. (помидор)

Вот это здорово! Какие вы все молодцы! Разгадали все мои загадки!

2. Инсценировка стихотворения С. Михалкова «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, внученька, глоточек,

Проглоти еще кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!

Не могу, бабулечка!

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 клюю

Там, где только достают.

Утром завтракает Слон –

Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мед.

В норке завтракает Крот.

Обезьяна ест банан.

Ищет желуди Кабан.

Ловит мошку ловкий Стриж.

Сыр и сало любит Мышь.

Попрощался с Юлей врач –

Глеб Сергеевич Пугач,

И сказала громко Юля:

- Накорми меня, мамуля!

(Беседа по содержанию.)

Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

Выберите те продукты, которые едят в стране Здоровячков.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ НЕПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Рыба, пепси, кефир, фанта, геркулес, чипсы, подсолнечное масло, жирное мясо, морковь, торты, лук, сникерсы, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, молочные продукты.

Золотые правила питания:

а) главное - не переедайте.

б) ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

в) тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

г) перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

1. Есть поменьше сладостей и булочек, т.к. в этой пище много углеводов, которые превращаются в жир, что может привести к полноте.

2. Нужно стараться есть разнообразную, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.

3. Пища не должна быть горячей, обжигающей.

4. Необходимо соблюдать режим, т.к. организм привыкает к нему и пища лучше усваивается.

5. Утром необходимо завтракать. У школьников (если не завтракали) может болеть голова, внимание будет рассеянным, уменьшится работоспособность.

6. Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна, т.к. наедаться на ночь вредно.

Вода- источник жизни.

Источник светлых дней

Взгляните вы, пожалуйста, в стремительный ручей

Напиться хочет каждый-

Ты реки береги.

Озёра, океаны и малые пруды.

Сок-не суп и не вода,

Пить его хочу всегда

Разных вкусов ассорти,

Вкуснее сока не найти.

Лейся в кружки и бокалы,

Квас - напиток от всех бед.

Он заслуживает славы,

Ну и пьётся тыщу лет.

Чай душистый, чай отличный

Будем листиком брусничным

Этот чай заваривать,

Пить и разговаривать.

Даст мне мама молочка даст иммунитета

Подрасту- скажу «спасибо» мамочке за это.

«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть»

Игра « Поварята»

Для того, чтобы закрепить ваши знания, мы поиграем в игру «Поварята»

Вы будете работать в группах. У каждой группы на парте лежит тарелочка. На эту тарелочку вы должны наклеить те продукты, которые, вы выберете для завтрака, обеда и ужина.

( Детям даётся картинка где изображён сервированный стол к обеду, но без продуктов)

Игра «Да - нет»

А сейчас мы поиграем в игру «Да-нет»

Если мой совет **хороший,**

**Вы похлопайте в ладоши**

На **неправильный** совет

Вы **потопайте** - нет, нет!

Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет?

Постоянно нужно есть

Для здоровья важно:

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

- Послушайте еще один мой совет:

Ребята, мера нужна и в еде

Чтоб не случиться нежданной беде

Нужно питаться в назначенный час

Хоть понемногу, но несколько раз.

Запомните, дети, простой мой совет

Здоровье одно, а второго-то нет!

Звучит музыка, дети работают.

Частушки.

Молоко, кефир,бананы,

Крупы, масло и сметана,

Мясо с рыбой нам нужны,

Чтоб скорее мы росли.

Если хочешь быть изящной,

Кушай овощ настоящий,

А омлетик из яйца,

Улучшает цвет лица.

Если хочешь быть здоров,

Ешь капусту и морковь,

Ну а будешь чипсы есть,

Ты не сможешь в платье влезть.

Ешь орехи для ума,

Мёд для наслаждения,

Ну а ягоды нужны

Нам для вдохновения.

Мы частушки вам пропели

Хорошо ли, плохо ли,

А теперь мы вас попросим,

Чтоб вы нам похлопали.

Я же хочу пожелать Вам крепкого здоровья и научиться всегда выполнять правила здорового питания, о которых мы сегодня говорили. Кроме правильного питания, у человека должно быть всегда хорошее настроение, доброта в душе и желание сделать что – то хорошее. Спасибо за Ваше внимание и работу и, до новых встреч!