

Классный час на тему:
«Разговор о правильном питании».
(в рамках проведения недели - «Неделя здорового питания»)



Дата проведения: 20 октября 2022 г.
Класс – 6 «А»

Подготовила и провела:
Классный руководитель 6 «А» класса
Судацова И.С.

Светлоград, 2022

Тема: Разговор о правильном питании.

Цели: сформировать полное представление о правильном питании, о его влиянии на здоровье организма, учить обучающихся активным приемам здорового образа жизни, создать твердое убеждение в необходимости сохранения здоровья и личной ответственности за свое физическое и психологическое состояние.

Оборудование:

- плакаты “режим питания”, “Здоровый образ жизни”, “Ягоды”,
- рисунки ребят о здоровом образе жизни,
- презентация, компьютер, мультимедийный проектор, интерактивная доска, компьютерная презентация, грамоты, значки (витаминов), рисунки учащихся.

Ход занятия

I. Организационный момент.

Звенит звонок!

Начинается урок!

Русский язык? Нет!

И не математика!

Новый предмет:

Новое поколение

Выбирает здоровье!

II. Введение в тему.

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

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

III. Основная часть.

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

- 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.

(Слайд №3 – после того, как дети называют отгадки, появляются картинки).

1. Вильнет хвостом туда – сюда –
И нет ее, и нет следа. *(рыба)*
2. Может и разбиться,
Может и свариться,
Если хочешь в птицу
Может превратиться. *(яйцо)*
3. Я не сливки, не сырок,
Белый, вкусный... *(творожок)*
4. Круглое, румяное,
Я расту на ветке:
Любят меня взрослые
И маленькие детки. *(яблоко)*
5. Я вырос на грядке,
Характер мой гадкий:
Куда не приду,
Всех до слез доведу. *(лук)*
6. Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи. *(малина)*
7. Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост снаружи.
Нам зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос. *(морковь)*
8. 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. **(Слайд №4)**. (Появляются витамины с буквами А,В,С,Д,Е). 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:

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

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)

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)

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)

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)

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)

(Дети исполняют песню о витаминах на мотив песни “Если с другом вышел в путь”). Мы полезны для людей

И нужны как воздух.
А живем мы в пище всей,
Поскорей запомни!

Припев:

Нас большая семья,
Для людей мы друзья.
И вам без нас прожить нельзя!
Витамин, витамин!
Нам здоровье открыл,
Скорее подружитесь с ним!
Неспроста нас нарекли
“Алфавит здоровья”
Мы поможем вам расти
И учиться в школе.

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

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

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 чаще всего употребляется в сухом виде, 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 соки 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.

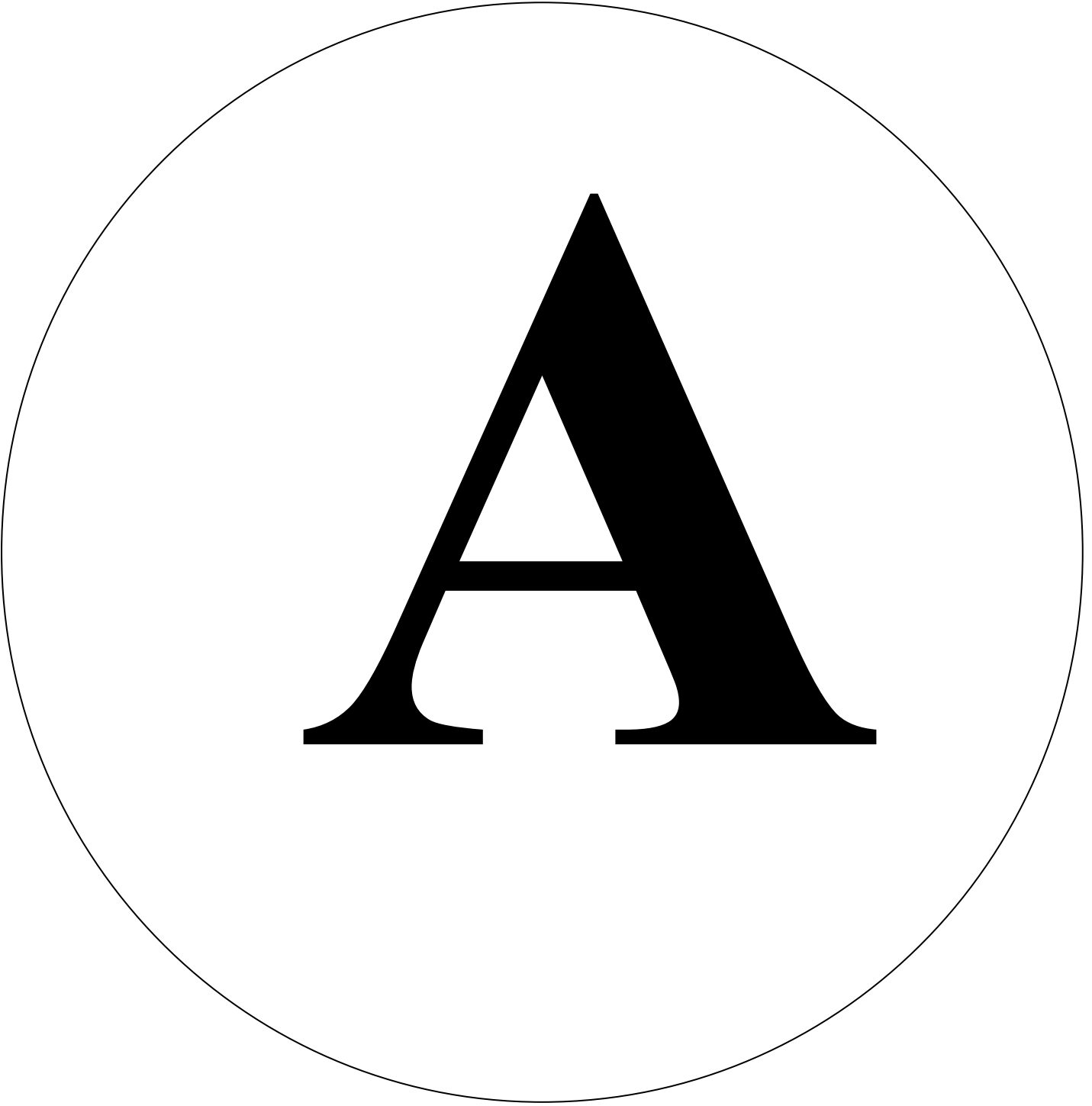
- Что нового узнали на занятии?
- О каких продуктах говорили?
- Какие продукты полезно есть?
- Спасибо за работу! До новых встреч! Будьте здоровы! (Слайд №19).

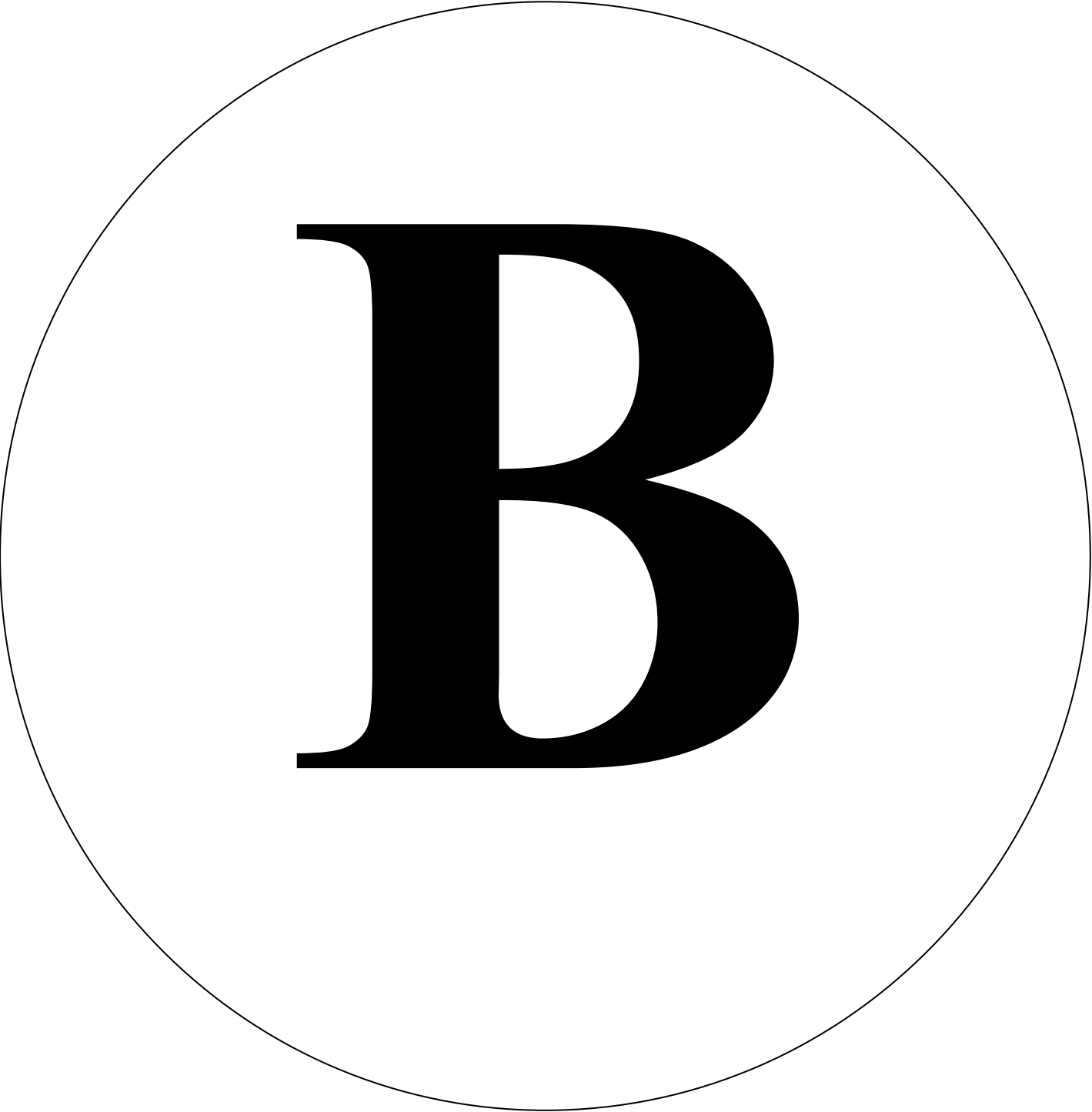
Приложение

Приложение

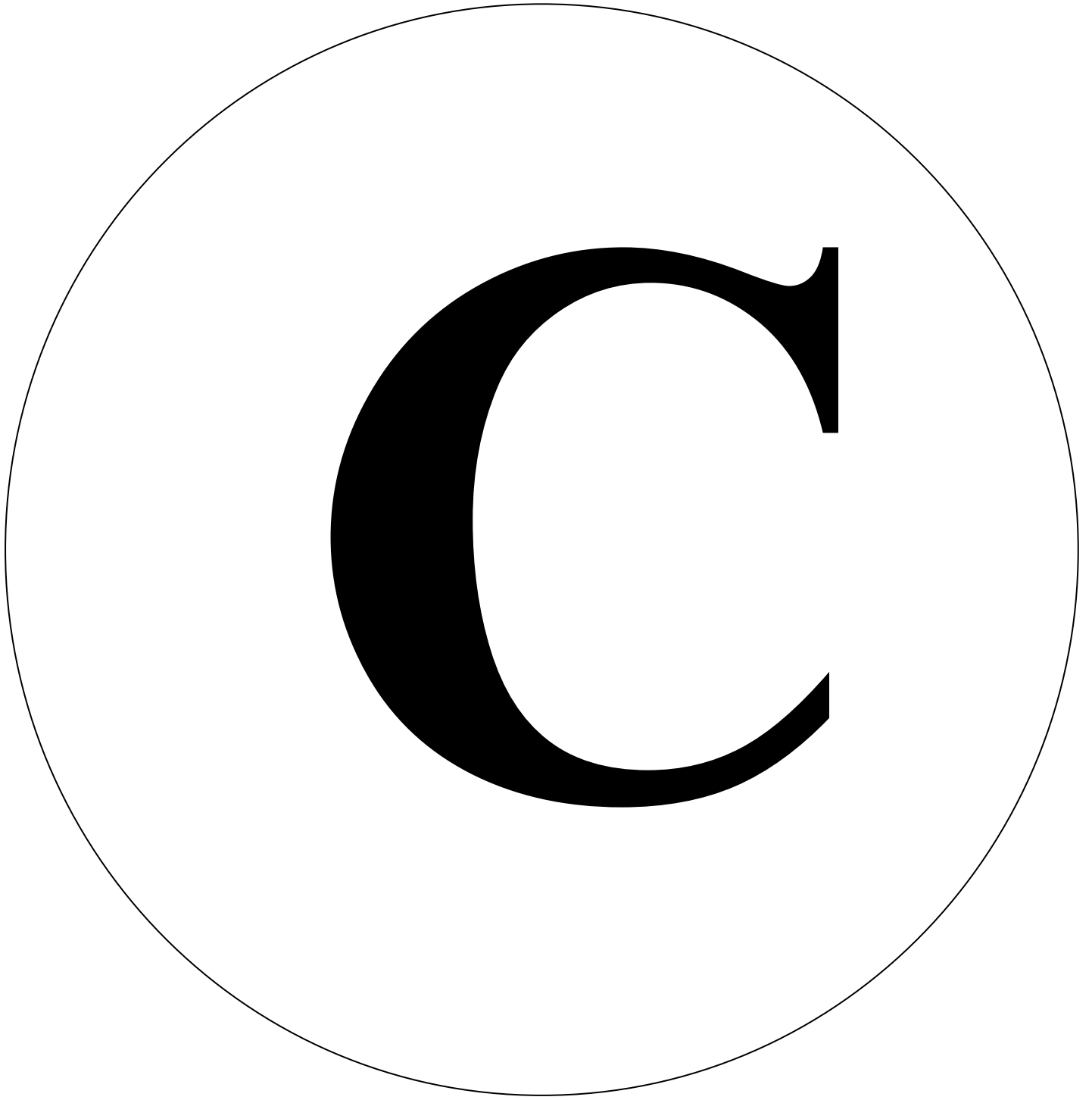
Стихотворение С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».

Юля плохо кушает,
 Никого не слушает.
 - Съешь яичко, Юлечка!
 - Не хочу, мамулечка!
 - Съешь с колбаской бутерброд.
 Прикрывает Юля рот.
 - Сурик?
 - Нет.
 - Котлетку?
 - Нет.
 Стынет Юлечкин обед.
 - Что с тобою, Юлечка?
 - Ничего, мамулечка!
 - Сделай, внученька, глоточек!
 Проглоти ещё 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 жуёт овёс,
 Кость грызёт дворовый Пёс.
 Воробьи зерно клюют
 Там, где только достают.
 Утром завтракает Слон –
 Обожает фрукты он.
 Бурый Мишка лижет мёд.
 В норке завтракает Крот.
 Обезьяна ест банан.
 Ищет жёлуди Кабан.
 Ловит мошку ловкий Стриж.
 Сыр и сало любит Мышь.
 Попрощался с Юлей врач –
 Глеб Сергеевич Пугач,
 И сказала громко Юля:
 - Накорми меня, мамуля!



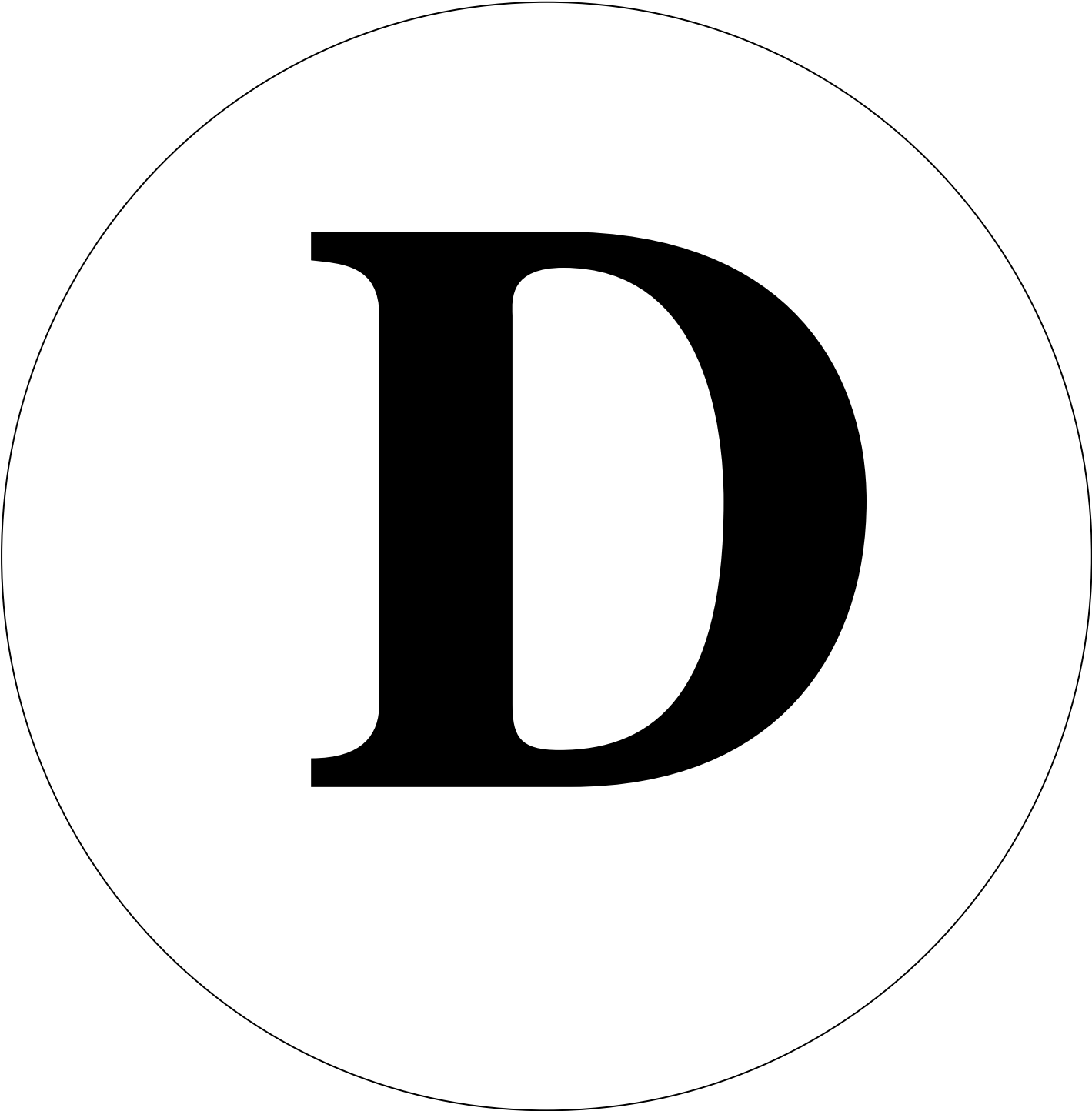


B





E



D

ФОТООТЧЕТ

