

ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат №17»

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И РАСПОРЯДОК ДНЯ СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНИКА



Подготовила:
классный руководитель 6в класса
квалификационная категория СЗД
Булыгина Г.Ф.

Светлоград, 2023г.

Цели:

- закрепить у учащихся понятия: «здоровое питание», «здоровье», «распорядок дня», «вредные привычки»;
- убедить детей в необходимости беречь здоровье, соблюдать распорядок дня, правильно организовывать своё питание;

Ход мероприятия.

Орг. момент

Введение в тему

Вчера портфель я не собрал –

Сегодня в школу опоздал.

Во вторник заболел живот,

В обед я съел лишь бутерброд.

А в среду «видик» просмотрел,

Уроки сделать не успел.

Сейчас пора ложиться спать,

А мне так хочется играть.

Подскажите мне, друзья,

Почему несчастный Я?

(Ответы детей)

Сообщение темы и цели

Учитель: Сегодня мы поговорим на тему «здоровое питание и распорядок дня современного школьника», вспомним, что такое здоровье, распорядок дня, поговорим о некоторых вредных привычках, о здоровом питании.

Работа по теме

Учитель: Хорошие результаты в труде, учёбе и, вообще, в жизни зависят от наличия крепкого здоровья, нормального физического развития. Для каждого человека здоровье должно стать нормой жизни, которое надо активно создавать.

Я хочу подарить вам этот волшебный цветок. Он расскажет вам, что такое здоровье.

На доске - цветок.

Дети по очереди открывают лепестки, переворачивают их учитель читает то, что написано на обратной стороне лепестков.

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

- Здоровье – это красота.
- Здоровье – это сила и ум.
- Здоровье – это самое большое богатство.
- Здоровье это то, что нужно беречь.
- Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.
- Здоровье – это долгая счастливая жизнь.
- Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.

Учитель: Что же нужно делать, чтобы быть здоровым? (ответы детей)

Действительно, состояние здоровья зависит от многого, в том числе и от здорового образа жизни. К основным компонентам образа жизни относятся: и

питание, и быт, и организация учебного труда и отдыха, т.е. выполнение режима дня, отношение к вредным привычкам, а также отношение к физической культуре.

«Здоровое питание».

Учитель: Питание в распорядке дня занимает важное место, и встречается запись о приёме пищи не раз: завтрак, обед, ужин. А у некоторых можно увидеть такое разделение: первый завтрак, второй завтрак (видимо в школе), обед, полдник, ужин.

Человек непрерывно затрачивает энергию на выполнение своих действий. Эта энергия поступает к нам в организм в результате обмена веществ: белков, жиров и углеводов. Эти вещества к нам приходят вместе с пищей. Энергия нужна не только на работу, но и на рост и развитие твоего организма. Можно, конечно, есть только то, что тебе нравится или есть мало. Но тогда и в том, и в другом случае организму не хватает питательных веществ, так необходимых для хорошего здоровья, хорошей учёбы и работы.

Что же полезно есть?

Ребятам раздаются картинки, на которых изображены продукты, полезные для здоровья, и продукты, неполезные для здоровья – жирные и сладкие. Продукты такие: кефир, молоко, растительное масло, сосиски, творог, масло сливочное, мясо нежирное, геркулес, сушёные фрукты, орехи, яйца, сыр, крекеры, хлеб, овощи, фрукты, торт, шоколад, пирожные, мороженое, жирное мясо, окорок, копчёная колбаса, макароны, копчёная и солёная рыба, пепси-кола, томатный сок, зелёный горошек и т.д.

Учитель: Очень важно, чтобы человек питался не только тем, что любит, но и другими продуктами питания. Ведь в каждом из них свой набор витаминов, так нужных для нашего организма. Посмотрите на таблицу (продукты и содержащиеся в них витамины).

- витамин С

Повышает сопротивляемость организма к болезням, помогает приспособиться лучше к стрессам, укрепляет сосуды, суставы, повышает сопротивляемость весенней усталости...

Продукты: сладкий перец, цитрусовые, ягоды, салат, облепиха, шиповник, петрушка...

- витамин А

Без него нарушается рост, обмен веществ в организме, ослабевает зрение, появляется кариес, кожа становится сухой...

Продукты: одуванчик, абрикосы, кукуруза, молоко, сыр, шпинат...

- витамин В

Их много (В1, В2, В2-фактор, В3, В6, В10, В12). Без него быстрая усталость, слабость, плохой сон, снижение иммунитета, ухудшается мыслительная деятельность. Плохо работает сердце, печень, кишечник, нервная и кровеносная системы. Плохо растут, появляется перхоть, волосы – ломкие. Человек плохо растёт. И ещё много других проблем в организме...

Продукты: дрожжи, молоко, мясо, чеснок, печень, рыба, бобовые, крупяные изделия

- витамин Д

Укрепляют кости и зубы (болезни позвоночника, выпадение зубов).

Продукты: молоко, печень, рыбий жир, грибы, зеленые овощи...

- витамин Е

Без него преждевременное старение, заболевания сосудов, нервные заболевания...

Продукты: мучные и крупяные изделия, соевые продукты, молоко, мясо, зелень овощная листовая...

Учитель: А теперь давайте послушаем спор овощей...

Витамины А, В, С

Примостились на крыльце,

И кричат они, и спорят:

Кто важнее для здоровья?

- Я, - промолвил важно А, -

Не росли бы без меня.

- Я, - перебивает С, -

Без меня болеют все.

- Нет, - надулся важно В, -

Я нужнее на Земле.

Кто меня не уважает –

Плохо спит и слаб бывает.

Так и спорили б они,

В ссоре проводя все дни,

Если б Петя – ученик

Не сказал им напрямик:

- Все вы, братцы, хороши

Для здоровья и души.

Если б вас я всех не ел,

Всё болел бы да болел.

С вами всеми я дружу.

Я здоровьем дорожу!

Учитель: давайте обобщим сказанное и сформулируем

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

- Есть необходимо каждый день в одно и то же время.
- Перед едой надо вымыть руки с мылом.
- Есть надо, продукты полезные и необходимые для здоровья.
- Есть необходимо не очень быстро и не очень медленно.
- Каждый кусочек надо тщательно пережёвывать.
- Не объедайтесь.
- Сладости можно есть только после еды.
- После приёма пищи надо немного отдохнуть.

«Распорядок дня - Режим дня».

Учитель: Что такое распорядок дня? Это режим дня? (ответы детей).

«Режим – установленный распорядок жизни (дел, действий).

Учитель: Ребята, а для чего нужен режим дня? Зачем нужно соблюдать такой распорядок дня? (ответы)

Действительно, ребята, когда взрослые и дети не соблюдают простейший распорядок дня, появляется много неприятностей. Они не успевают, опаздывают, забывают в спешке что-то сделать, быстро устают, начинают нервничать, ругаться с окружающими и т.п. И устают то люди не столько от того, что много работают, сколько от того, что неправильно организуют свою работу, не соблюдают режим дня. Дело в том, что все физиологические процессы в нашем организме совершаются в определённом ритме. И если приучиться к строгому чередованию бодрствования, сна, игр, отдыха, приёма пищи, то можно быть всегда здоровым и добиться успехов в любых занятиях.

Учитель: Послушайте стихотворение Олега Орача. Оно называется «ВАЛЯ – неспеваля».

Валя, вставай, умывайся,
Завтрак готов, хватит спать!..
Валя, быстрее собирайся,
Ведь опоздаешь опять!
Валя с трудом просыпается,
Нежится, сладко зевает.
Долго с портфелем копается –
Не поспевает.
В школе звонок будет вскоре
На переменку. И вдруг ожил весь класс:
В коридоре – Валиных туфелек стук.
Если бы - без опоздания,
Это была бы не Валя!
Классом дано ей прозвание
Неспеваля.

Учитель: Послушайте ещё одно стихотворение.

Кровать вцепилась мне в плечо:

- Не пущу, поспи ещё!

Я вырвался, но простыня

Схватила за ногу меня:

- Пстой, дружок,

Не убежишь!

Ещё немножко полежишь!

- Вставанье – дело неприятно.-

Шепнуло одеяло ватное.

Подушки слышен голосок:

- Не торопись, поспи часок!

Хоть полчаса, хоть полминутки.

Но я вскочил и крикнул:

- Дудки!!!

Я победил сегодня лень!

И это будет каждый день!

Учитель: Некоторые ребята не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и часы. Смотрел ли кто-нибудь из вас фильм «Сказка о потерянном времени»? Что произошло с главными героями сказки?

Учитель: Я думаю, что именно про таких ребят написал С. Баруздин «Стихи о человеке и его часах».

Ведут часы секундам счёт,

Ведут минутам счёт.

Часы того не подведут,

Кто время бережёт,

Кто жить умеет по часам

И ценит каждый час,

Того не надо по утрам

Будить по десять раз.

И он не станет говорить,

Что лень ему вставать,

Зарядку делать, руки мыть

И застилать кровать.

Успеет он одеться в срок,

Умыться и поесть.

Успеет встать он за станок,

За парту в школе сесть.

С часами дружба хороша!

Работай, отдыхай,

Уроки делай не спеша

И книг не забывай!

Чтоб вечером, ложась в кровать,

Когда наступит срок,

Ты мог уверенно сказать

- Хороший был денёк!

Учитель: – Важно ли время в жизни человека?

– Что в жизни человека зависит от времени?

ВЫВОД: Время необходимо беречь, причем не только свое, но и чужое!

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять,

Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать

И повсюду успевать

Как называется такой распорядок? (режим дня)

Физминутка

Учитель: А сейчас мы проведём небольшое соревнование. Есть такая книга, в которую записывают рекорды. Вот сейчас мы классную книгу рекордов начнём вести. Спортивную!

- Кто сделает больше всего приседаний?

- Кто сделает больше всего прыжков на одной ноге?
- Кто больше покажет физических упражнений?
- Кто сделает больше отжиманий от пола?

(победителю вручается грамота)

Учитель: Как вы думаете, что происходит в нашем теле, когда мы делаем физические упражнения? (ответы)

Во время физической нагрузки наши мышцы работают напряжённой, поэтому им нужно больше кислорода. Сердце, которое работает непрерывно, вынуждено перекачивать кровь сильнее и быстрее, чтобы доставить больше кислорода мышцам. Если вы ежедневно занимаетесь утренней гимнастикой, ваше сердце становится сильнее. И оно уже все время будет работать лучше, а не только тогда, когда мышцам нужен кислород. После зарядки, согласно правилам гигиены необходимы водные процедуры.

«Гигиена».

Учитель: Слово «гигиена» обозначает в переводе с греческого «здоровый». Гигиена – это наука, которая занимается охраной здоровья, предупреждением заболеваний и т.д.

Учитель: А теперь отгадайте загадки и скажите, что нужно иметь для соблюдения правил гигиены.

Намочи меня водой,

Да потри рукой.

Как начну гулять по шее,

Сразу ты похорошеешь.

(мыло)

Вроде ёжика на вид,

Но не просит пищи.

По одежке пробежит -

Она станет чище.

(одежная щётка)

Целых 25 зубков.

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

(расчёска)

Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос.

(носовой платок)

Костяная спинка,

На брюшке щетинка.

По частоколу попрыгала,

Всю грязь повыгнала.

(зубная щётка)

Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое.

Всегда под рукой –

Что это такое?

(полотенце)

Игра «Это только для меня»

Детям раздаются картинки с изображением предметов личной гигиены. Из них нужно выбрать те, которые нельзя передавать другим, которые предназначены только для личного пользования (например, зубная щётка, мочалка, полотенце, расчёска и т.п.)

Учитель: Чтобы быть здоровым, правил гигиены человек должен придерживаться не только утром, но и днём, и вечером, и перед едой, и перед сном. Не забывайте о правилах гигиены, ребята.

Игра « Доскажи словечко».

Стать здоровым ты решил
Значит выполняй ...(режим)
Утром в семь звенит настырно
Наш весёлый друг ...(будильник)
На зарядку встала вся
Наша дружная ...(семья)
Режим, конечно, не нарушу-
Я моюсь под холодным ...(душем)
Проверь, мне никто не помогает
Постель я тоже ...(застилаю)
После душа и зарядки
Ждёт меня горячий ...(завтрак)
После завтрака всегда
В школу я бегу, ...(друзья)
В школе я стараюсь очень,
С лентяем спорт дружить ...(не хочет)
С пятёрками спешу домой
Сказать, что я- всегда ...(герой)
Всегда я мою руки с мылом,
Не надо звать к нам ...(Мойдодыра)!
После обеда можно поспать,
А можно во дворе ...(играть).
Мяч, скакалка и ракетка,
Лыжи, санки и коньки
Лучшие друзья ...(мои)
Мама машет из окна
Значит, мне домой ...(пора)
Теперь я делаю уроки,
Мне нравится моя ...(работа)
Я важное закончил дело
И, ребята, не грущу,
Я с работы папу ...(жду).
Вечером у нас веселье,
В руки мы берём гантели,
С папой спортом ...(занимаемся).
Но смотрит к нам в окно луна
Значит, спать уже ...(пора)
Я бегу скорей под душ,
Мою и глаза, и ...(уши).
Ждёт меня моя кровать,
«Спокойной ночи»! Надо ...(спать)
Завтра будет новый день!
Режим понравился тебе?

Подведение итогов

Учитель: Подведём итог: правильное планирование распорядка дня тоже играет огромную роль в сохранении нашего здоровья. Давайте еще раз повторим распорядок дня.

- *приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;*
- *выполняй каждый день утреннюю зарядку;*
- *следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;*
- *старайся есть в одно и то же время и вечером ложиться спать.*

Источники:

<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/425816-klassnyj-chas-rezhim-dnja>

<https://ped-kopilka.ru/klasnomu-rukovoditelyu/klasnye-chasy-v-5-8-klasah/beseda-o-soblyudeni-rezhima-dnja-5-klas.html>

https://ypok.pф/library/klassnij_chas_rezhim_dnya_shkolnika_195645.html

