

Классный час по теме «Какие продукты укрепляют иммунитет».

Класс: 2 а

Дата проведения: 12.12.2023г.

Классный руководитель: Ганьшина Е.П.

Цель: формировать ценностное отношение учащихся к своему здоровью, обобщать представления о здоровье, как одной из главных ценностей человека.

Задачи:

- расширять представления учащихся о здоровом образе жизни;
- формировать потребность в соблюдении правил здорового образа жизни;
- обогащать знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу продуктов, богатых витаминами, о рациональном питании как составной части здорового образа жизни;
- побуждать к соблюдению гигиены, режима дня, применению закаливающих процедур;
- показать значимость полезных привычек для укрепления иммунитета и здоровья человека;
- расширять кругозор учащихся.

Ход классного часа

1. Оргмомент.

2. Вводная часть.

- Часто мы слышим слова «Здравствуйте!», «Будьте здоровы!». Слово «Здравствуйте» означает пожелание здоровья другому. О здоровье мы слышим от родителей, из телевизора, в школе. Так что же такое здоровье?

Купить можно много:

Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.

Оно нам по жизни
Всегда пригодится.

Заботливо надо

К нему относиться. (А. Гришин)

3. Основная часть.

- Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правила здорового образа жизни. Перед вами игра «Ромашка». Каждый ее лепесток – слагаемое успеха на пути к здоровью.

- 1 лепесток – движение
- 2 лепесток – закаливание
- 3 лепесток – правильное питание
- 4 лепесток – режим дня
- 5 лепесток – хорошее настроение

1) Люди с самого рождения

Жить не могут без ... (движенья)

- Для чего нужно заниматься спортом?

- Занятия спортом помогают нам поддерживать свое тело в тонусе, сохраняют здоровье.

Беседа о различных видах спорта.

- Давайте выполним комплекс двигательных упражнений.

2) Я гулять иду – в платке,

В тёплых рукавицах.

Кошка Мурка – налегке,

Ветра не боится.

И зимой она, и летом

Всюду ходит босиком,

И при всём, при всём при этом

Грипп ей вовсе не знаком.

И ангины нет у кошки,

И бронхита тоже нет,

Потому что закаляться

Начинала с детских лет. (Белова Бэла)

- Для чего нужно закаливать свой организм?

Запомните три главных правила.

1. Постоянство.

Закаливание приносит только тогда результаты, когда процедуры проводятся регулярно, когда оно вбито в режим дня, вместе с зарядкой, играми на свежем воздухе.

2. Поэтапность.

Переход к более интенсивному закаливанию необходимо производить постепенно. Чем резче будет проходить переход, тем больше шансов, заболеть или получить стресс.

3. Хорошее здоровье.

Закаляться нужно тогда, когда вы уверены, что не больны, нет даже малейшего недомогания.

3) Наш организм устроен так, что для полноценного здорового

существования ему необходимо питание. Питание- это то, что мы с вами

едим каждый день. А что вы любите есть больше всего?

(Дети называют свои любимые продукты.)

- Как вы думаете, все продукты, которые мы любим есть, полезны для нас?

- В чем различие вкусной и полезной пищи? (Ответы детей)

В продуктах есть очень важные вещества, которые называются витаминами.

Правильное питание

Всякий раз, когда едим,

О здоровье думаем:

«Мне не нужен жирный крем,

Лучше я морковку съем».

Чтобы хворь вас не застала,

В зимний утренний денек,

В пищу, вы употребляйте

Лук зеленый и чеснок.

В жизни нам необходимо

Очень много витаминов.

Всех сейчас не перечесать,

Нужно нам их больше есть.

Вы не пейте газировку,

Ведь она вам вред несёт,

А попейте лучше квас —

Он вкусней во много раз!

Ешьте овощи и фрукты —

Они полезные продукты!

Конфеты, пряники, печенье

Портят зубкам настроение.

Кушай овощи, дружок,

Будешь ты здоровым!

Ешь морковку и чеснок,

К жизни будь готовым!

Мясо, овощи и фрукты —

Натуральные продукты,

А вот чипсы, знай всегда,

Это вредная еда.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты —

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

«С» — важнейший витамин,

Всем вокруг необходим,

Лучше средства в мире нет

Укреплять иммунитет.

Каждый день съедай лимон —

Будешь крепок и силен,

Перестанешь ты болеть

И от счастья будешь петь!
Витамины группы «В»
Пользу принесут тебе.
Надо их употреблять,
Чтобы нервы укреплять,
Улучшать обмен веществ,
Уменьшать излишний вес.

Для нормальной жизни и правильного функционирования нашего организма необходимо, чтобы в пище содержались различные витамины.

- А какие витамины вы знаете? (ответы детей)

Да, вы совершенно правы. Самые полезные и известные витамины - это А, В, С, Д.

- А что такое витамины и зачем они нужны нашему организму?

Витамины – вещества, необходимые для здоровья. Они содержатся в продуктах растительного и животного происхождения.

- Ребята, какие вы знаете продукты, которые нам дают растения? (фрукты, овощи, орехи, ягоды)

- А какие продукты человек получает от животных? (мясо, яйца, масло, сыр, рыбу).

Каждый вид продуктов полезен по-своему и содержат разные витамины. Самые главные витамины это А, В, С и D - взрослые придумали обозначать эти витамины латинскими буквами А, В, С, D.

Работа в группах. Каждой группе достается конверт с заданием. Ребятам, совещаясь друг с другом, нужно определить, употребление каких продуктов полезно для организма, а каких - оказывает вред.

Загадки.

Огородная краля
Скрылась в подвале,
Ярко-жёлтая на цвет,
А коса-то, как букет. (Морковь)

Снаружи красна,
Внутри бела.
На голове хохолок-
Зеленый лесок. (редис)

Лето целое старалась-
Одевалась, одевалась.
А как осень подошла,
Нам одежки отдала. (капуста)

В огороде хоть росла,
Знает ноты "соль" и "фа". (Фасоль)

Он круглый и красный,
Как глаз светофора.
Среди овощей
Нет сочней..... (помидора)

В сенокос горька,
А в мороз сладка.
Что за ягодка? (рябина)

У извилистой дорожки
Растёт солнышко на ножке.
Как дозреет солнышко,
Будет горстка зёрнышек. (подсолнух)

В огороде - жёлтый мяч.
Только не бежит он вскачь,
Он как полная луна.
Вкусные в нём семена. (Тыква)

4) Режим дня школьника

Рано вставать,
Рано в кровать –
Завтра на парте
Не будешь зевать.
Не бойся воды –мойся!
Стройся в ряды, стройся!
Трудный и долгий
День впереди –
Каждую мышцу
С утра заряди!
Чистят ножи,
И кастрюли, и трубы, –
Как же не чистить
До завтрака зубы?
Вовремя пей,
Вовремя ешь, –
Будешь до старости
Крепок и свеж.
Ешь, не спеша.
Пусть работают скулы.
Мы ведь ребята,

А не акулы!
В школе учись
И работай в отряде.
Книг не марай
И не пачкай тетрадей.
Счету учись
Перед классной доской,
Строить учись
У себя в мастерской.
Вредно ребятам
Лежачее чтение:
Вредно для книги
И вредно для зренья.
Рано в кровать,
Рано вставать –
И начинаем
Сначала опять.
(С. Маршак)

5) Поделись хорошим настроением,
Ничего не требуя взамен.
Пожелай удачи и везения,
И немного ветра перемен.
Всем-всем-всем - не делай исключения!
Пожелай веселья и добра,
Улыбнись ты солнышку весеннему
И всем людям с самого утра.
Пусть немного радости прибавится
В этом мире сложном, непростом.
Поделись теплом, а вдруг понравится?
Не откладывая на потом.)
(Арина Забавина)

4. Итог.

- Ребята, что значит вести здоровый образ жизни?
- Самое главное в нашей жизни – это наше здоровье. Т.к. здоровый человек сможет получить хорошее образование, устроиться на хорошую работу, растить здоровых детей, быть красивым и счастливым. А значит, чтобы долго жить, нужно вести здоровый образ жизни.
- Я хочу поблагодарить всех за отличную работу. Всем спасибо. И помните, ваше здоровье - в ваших руках!