**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.**

Отказ

от вредных

привычек

закаливание                                                       движение

здоровье

чистота                                                               режим дня

положительные             рациональное

эмоции                             питание

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.

Сейчас мы **посмотрим сценку «Режим»**

Действующие лица : учитель и ученик Вова.

- А ты Вова, знаешь, что такое режим?

- Конечно! Режим … Режим – куда хочу, туда скачу!

-режим это распорядок дня. Вот ты , например, выполняешь распорядок дня?

-Даже перевыполняю!

-Как же это?

-По ряспорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю – четыре!

-Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

-Знаю, подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед – и в школу.

-Хорошо ….

-А можно еще лучше!

-Как же это?

-Вот как! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.

-Ну нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

- Не вырастет!

- Это почему же?

- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

- Как это с бабушкой?

- А так: половину – я, половину – бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

- Не понимаю – как это?

- Очень просто, подъем выполняю я. Зарядку выполняет бабушка, умывание  - бабушка, уборку постели – бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я.

- И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный…..

Мы посмотрели с вами сценку, правильно ли понимание мальчика о режиме дня?

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 настроенью!

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 на уроках окружающего мира 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 – неполезное»**

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

Рыба, пепси, кефир, фанта, 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.

Давайте построим пирамиду здорового питания, состоящую из пяти групп пищевых продуктов. Важно помнить два принципа:

1. Ежедневно организм должен получать все необходимые пищевые вещества.
2. Количество пищевых веществ должно соответствовать индивидуальной суточной потребности человека в энергии.
* Жиры, масло. сахар, кондитерские изделия – в ограниченном количестве.
* Мясо, рыба. птица. Яйца, бобовые , орехи – 2 порции в день.
* Молочные продукты – 2-3 порции в день
* Овощи – 3-5, фрукты – 2-4 порции в день
* Зерновые – 5-7 порций в день.

**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. Поэтому прием пищи в определенное время считается наиболее физиологичным.

        Нарушение режима питания играет отрицательную роль в здоровье человека. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех – пяти раз до двух, неправильном распределении суточного рациона питания, так в ужин съедается до 655 от всей пищи, положенной на день. А ведь самым плотным должен быть завтрак, затем обед и лишь 20% должны принадлежать ужину.

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.

**Белки, жиры, углеводы**

        Ученые установили, что половину всей пищи, которую человек съедает за день, должны составлять продукты содержащие углеводы. Это хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень. Третью часть дневного рациона должны составлять белки\_ это мясо. Рыба, молоко, яйца. А шестую часть жиры – сливочное  и растительное масло.

         Питание должно быть разнообразным – разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивают сбалансированное поступление в организм необходимых веществ.

        Пища должна тщательно пережевываться – пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно – кишечному тракту. Измельченная пища легче переваривается.

        Не допускать переедания – с избытком пищи не справляется пищеварительная система, пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется. Последний прием пищи должен быть не позднее 2 –х часов до сна.

         Не торопиться во время приема пищи – продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30 – 40 минут – при двух. Так достигается насыщение без переедания.

        **Витамины.**

Еда бывает разной: Вкусная – невкусная, любимая –нелюбимая, полезная – неполезная. Но во всех продуктах есть витамины и минералы. Витамины получили свое название от латинского слова «Вита» - жизнь, т.е они жизненно необходимы для человека. Витамины бывают разные. Их существует больше 30. Как у человека у каждого витамина есть свое имя.

        Недостаток витаминов всегда дает знать о себе. Многие из нас испытывают воздействие зимних и весенних гиповитаминозов – состояний, вызванных недостатком витаминов. Это быстрая утомляемость, раздражительность, плохой аппетит, трещинки в углах рта, сухость и шелушение кожи. Все это – следствие серьезных изменений в обмене веществ, то есть внешнее проявление предболезни, которая может перейти в болезнь.

        Важный путь улучшения обеспеченности организма витаминами – увеличение потребления овощей и фруктов.

1.*Витамин А очень важен для зрении, Содержится в молоке, яйцах, горохе, сливочном масле, облепихе.*

Помни истину простую-

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

*2.Витамин В способствует хорошей работе сердца, отвечает за то , чтобы было хорошее настроение. Встречается В зернах, ржаном хлебе, орехах, картофеле, фасоли, бобах, горохе.*

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

3. *Витамин Д укрепляет организм всего тела, Развитие костей и зубов. Встречается в рыбьем жире, яйцах, молоке, сливочном масле. Витамин Д может образовываться в организме человека под влиянием солнечных лучей.*

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить!

Он спасает от болезней.

Без болезней проще жить!

4*.Витамин С укрепляет организм, оберегает от простуды, Делает человека сильным и выносливым. Встречается в лимонах, апельсинах, сладком перце, клюкве, капусте и луке.*

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Рациональное питание.**

        Рациональное питание – одно из составных частей здорового образа жизни и фактора продления активного периода жизнедеятельности. Рациональное питание быстро растущих детей , особенно подростков, определяет их полноценное развитие и здоровье в будущем.

        Надо отметить. Что рациональное питание школьников не сводиться только к «доброму употреблению углеводов. Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов.

**Состав некоторых продуктов.**

        Капуста, яблоко колбаса рыба творог орех мясо сметана масло сыр

**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
1. 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.

**Стихотворение « Мы желаем вам , ребята»**

Мы желаем вам , ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться:

Каждый раз перед едой

Прежде чем за стол садиться,

Руки мойте вы водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И , конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда.

На прогулку и в лес ходите –

Он вам силы даст, друзья.

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 « мое любимое блюдо»

Спасибо! Будьте здоровы!