***Классный час***

***«10 правил здорового питания»***

******

***Провела кл. рук. 2 кл.,***

***Рабаданова П.М.***

***Цель:*** формирование здорового образа жизни посредством правильного питания.

***Задачи:***

* создать условия для формирования устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасного и здорового питания.
* совместно с учащимися сформулировать правила здорового питания.
* содействовать формированию умения выбирать продукты, полезные для здоровья.
* расширять кругозор учащихся
* воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью

Ход классного часа

1. ***Организационный момент***

Рано утром просыпайся,

Себе и людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся,

В школу смело отправляйся.

 - Ребята, как вы думаете, что на свете всего дороже, что нельзя купить ни за какие деньги? Верно, это – здоровье. Наши предки всегда говорили

«Здоровья не купишь» «Дал бы здоровья, а счастья найдёшь».

 - Наше здоровье - самое ценное, что у нас есть. На всю жизнь, человеку дается только один организм. Если человек небрежно обращается с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм мы не можем. Многие болезни - всего лишь результат неправильного образа жизни.

1. ***Составляющие здоровья***

- Ребята, а что значит быть здоровым?

- А из чего же, по вашему мнению, складывается здоровый образ жизни человека?

отказ

от вредных

привычек

закаливание движение

здоровый образ

жизни

соблюдение правил режим дня

гигиены

положительные правильное

эмоции питание

- О своем здоровье люди думали еще в древности. Древние греки, например, мало болели и долго жили! От чего же им так везло? Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались. В школе полдня занимались наукой, полдня физкультурой.

Подтверждение этих слов можно найти и в пословицах, которые сложены русским народом. Предлагаю вам сейчас поработать в группах и подобрать к каждому пункту подходящую пословицу.

* *Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)*
* *К слабому и болезнь (пристает)*
* *Поработал (отдохни)*
* *Любящий чистоту – (будет здоровым)*
* *Ради крепкого здоровья – (мойте руки чаще)*
* *Когда я ем – (я глух и нем)*
* *Куришь, бездельничаешь и пьешь — (от хворобы не уйдешь)*
* *В доме, где свежий воздух и солнечный свет,( врач не надобен)*
* *Вечерние прогулки полезны, (они удаляют от болезни)*
* *Двигайся больше — (проживешь дольше)*
* *Доброе дело (питает и разум, и тело)*
* *Добрым быть — (долго жить)*
* *Затхлый воздух и грязная вода (для здоровья беда)*
* *И старым и молодым (вреден табачный дым)*
* *Сладко есть и пить —( по врачам ходить)*
* *Умеренность в еде (полезнее ста врачей)*
1. ***Правила здорового питания***

- Видите, как много нам с вами нужно выполнять, чтобы быть здоровыми. Но сегодня мы обратимся только к одной из составляющих здорового образа жизни – правильному питанию.

 Школьный возраст – очень ответственный период жизни. Это время, когда происходит сложная перестройка организма. Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Поэтому от того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье. Знаете ли вы, что многие болезни людей - всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию.

***На доске пословицы***

***«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»***

***«Мельница живёт водою, а человек едою»***

- Как вы понимаете смысл этих пословиц? Зачем человеку нужно есть?

**Инсценировка стихотворения Михалкова «О Девочке, которая плохо кушала**

Ведущий. Юля плохо кушает,

 Никого не слушает

Мама. Съешь яичко, Юлечка!

Юля. Не хочу, мамулечка!

Мама. Съешь с колбаской бутерброд.

 *Юля прикрывает рот.*

Мама. Супик?

Юля. Нет.

Мама. Котлетку?

Юля. Нет.

Ведущий. Стынет Юлечкин обед.

Мама. Что с тобою, Юлечка?

Юля. Ничего, мамулечка!

Бабушка. Сделай, внученька, глоточек,

 Проглоти еще кусочек.

 Пожалей нас, Юлечка!

Юля. Не могу, бабулечка!

Ведущий. Мама с бабушкой в слезах –

 Тает Юля на глазах.

*Мама берет градусник.*

*(подходит Доктор и отнимает градусник)*

Доктор. Нет у Юли аппетита?

 Только вижу, что она,

Безусловно не больна.

А тебе скажу, девица:

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!



**-** Что же стало с Юлей, если бы она не послушала доктора и продолжала плохо есть?

**ВЫВОД 1.** Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.

- А какой должна быть еда? (*вкусной, разнообразной*). Почему?(*В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины*).

-Что же есть в пище такого, без чего невозможно жить?

Белый цвет – белки, они – строители***.***

Чтобы вырасти ребенок мог,

В пище должен быть белок.

Белки.

Он в яйце, конечно, есть,

В твороге его не счесть,

В молоке и мясе тоже

Есть он.

И тебе поможет.

Оранжевый цвет – углеводы.

Фрукты, овощи и крупы –

Удивительная группа.

**Углеводы.**

Нам тепло и в непогоду

Поставляют углеводы.

Нам клетчатку посылают,

Витамины добавляют

И энергией питают.

Желтый цвет – жиры.

Жир, что в пище мы едим,

Очень нам необходим.

**Жиры**.

 Сохраняет температуру

И влияет на фигуру,

Защищает от мороза.

Зеленый цвет – витамины. Их двадцать.

**Витамины.**

Мы столько радости несем,

От болезни и простуды

Всех детей мы бережем.

Голубой цвет – вода – источник жизни.

В организме путешествует вода.

Она не исчезает никогда!

**Учитель**

Подведем теперь итог.

Чтоб расти, нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдет ни так, ни так.

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

Витамины – просто чудо!

От болезней и простуды

Каждый день нас берегут.

Скажем вам без хвастовства

Истину простую –

Минеральные вещества

Играют роль большую.

Дети (хором).

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условье.

Вы видите ПИРАМИДУ ПИТАНИЯ, рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения. Давайте посмотрим, из чего она состоит (демонстрация интерактивной Пирамиды питания).

*Учитель показывает на каждый ярус пирамиды, дети называют, какие продукты питания нарисованы на каждом ярусе пирамиды.*

 - Медики представили «Пирамиду питания» в виде треугольника, разделённого горизонтально на 4 части. В основании пирамиды нарисованы крупы и хлебобулочные изделия. Эти продукты помогают организму расти и стать сильным; на втором уровне – овощи и фрукты. Они снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться; на третьем – молочные продукты, мясо, рыба. Эти продукты дают нашему организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать; на четвёртом (вершина пирамиды) – сахар, соль, сладости.

**ВЫВОД 2:** Питание должно быть полноценным, т.е. разнообразным.

- Ребята, послушайте стихотворение и попробуйте выделить названные в нём правила здорового питания.

Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час,

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда.

В питании тоже важен режим, тогда от болезней мы убежим.

Надо ещё про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

Плюшки, конфеты, печенье, торты

В малых количествах детям нужны.

**ВЫВОД 3:** Питание должно быть регулярным и умеренным

- Дети вашего возраста должны питаться 4-5 раз в день в одно и тоже время.

А еще питание должно быть умеренным.

Умеренность - мать здоровья. Не перегружайте желудок, не переедайте. Ощущение сытости приходит к человеку через 15-20 минут после окончания еды. Поэтому из-за стола нужно выходить, чувствуя легкий голод.

**Музыкальная пауза: песенка Обжор ( из спектакля « Леопольд и другие»)**

- Вся ли пища, которую мы едим, одинаково полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы? Об этом мы поговорим сейчас.

**Игра**:

 Вам , мальчишки и девчушки,

 Приготовила частушки.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Вы потопайте – нет, нет!

Постоянно нужно есть –

Для здоровья важно!

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар мармелад.

Это правильный совет?

( Нет, нет, нет!)

Зубы вы почистили и идете спать,

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

(Нет, нет, нет!)

-Ребята, есть пословица

***«Всё полезно, что в рот полезло».***

- Как вы относитесь к данному мнению? Посмотрите внимательно на полезные и вредные продукты. Все то, что любят дети, что вы едите с большим удовольствием, из-за чего устраиваете в магазине скандалы, оказывается очень вредным и небезопасным продуктом.

Поэтому сейчас, ребята, я приглашаю вас внаучно-исследовательскую лабораторию «Правдиво о разном».

***Исследователь* 1.**

Знаете ли вы, что в состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников. Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, способствует развитию кариеса.

Обычная сладкая газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужных растущему организму.

Учитель: Дорогие исследователи, а что вы можете сказать о жевательных резинках, которые любят многие дети?

**Исследователь 2.**

Внимательно изучив этикетки жевательных резинок, которые продаются в магазинах, мы выяснили, что в состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов. В практике детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.

Учитель: а теперь я хочу спросить у вас не вредны ли для здоровья чипсы и картофель фри?

**Исследователь 3**.

 Я хочу сказать, что в картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.

У детей, которые питаются в основном чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемости.

-Ребята, я надеюсь, что вы прислушаетесь к советам наших консультантов и будете стараться не употреблять эти вредные продукты.

**ВЫВОД 4:** Пища должна быть полезной.

- А какую пищу можно считать полезной? *(Ту, в которой много витаминов).*  Скажите, а какие продукты содержат наибольшее количество витаминов?

**ВЫВОД 5:** Нужно употреблять в пищу больше овощей и фруктов.

- Ребята, посмотрите, сколько правил здорового питания мы с вами сегодня открыли. Но это не еще не все правила, которые должен выполнять человек, чтобы быть здоровым. Сейчас предлагаю вам в группах подумать, и дополнить нашу схему теми правилами здорового питания, о которых мы не успели сегодня сказать.

* Мыть руки перед едой
* Тщательно пережевывать пищу
* Не есть, позднее, чем за 2 часа до сна
* Не перекусывать на ходу
* Не увлекаться сладким, кислым, соленым, острым
* Не болтать во время еды
* Есть надо простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
1. ***Подведение итогов. Рефлексия.***

- Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании.

И мне очень хочется, чтобы вы поделились своими впечатлениями о нашем сегодняшнем разговоре. Дополните предложения

1. Сегодня я понял…

2. Мне еще нужно …

3. Я буду обязательно…

4. Дома я обязательно расскажу о…

-Ребята, я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы- наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

Желаю вам цвести, расти

Копить, крепить здоровье,

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие.