Классный час в 3г классе «Здоровое питание»

Цели:

1. формирование сознательного отношения детей к своему здоровью.
2. формирование умения выбирать полезные продукты питания.

Оформление классной доски:

◊ Мельница живёт водою, а человек - едою

◊ Спеши на работе, а не за едой.

◊ Ешь правильно – и лекарство не надобно.

◊ Лакомств тысяча, а здоровье одно.

◊ Обед без овощей – праздник без музыки.

Ход урока

1.**Организационный момент**

Рано утром просыпайся,
Себе, людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
В школу смело отправляйся**.**

- Ребята, сегодня мы поговорим о том, что же необходимо знать, уметь, иметь, чтобы быть здоровыми.

2.Актуализация знаний

Ещё древнегреческий философ Сократ (470 - 399 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 детского 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 питанию.

- Что включает в себя понятие «здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни – это:

1) Соблюдение режима дня.
2) Соблюдение режима питания, правильное питание.
3) Закаливание.
4) Физический труд.
5) Соблюдение правила гигиены.

«Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще».

6) Правила поведения за столом.

«Когда я ем, я глух и нем!»

7) Скажем «Нет!» вредным привычкам.
8) Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
9) Правильная организация отдыха и труда.

- Зачем человек ест?
- Как вы понимаете пословицу:

«Дерево держится своими корнями, а человек пищей» (Слайд 5)

Вывод: «Человеку необходимо питаться»

- Сколько раз в день необходимо питаться? (Слайд 6)

1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.

Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что мне съесть

- Питание должно быть полезным. А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище.

Переедать очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать.

И не один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддерживания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло). Другие помогают организму расти и стать сильным (рыба, мясо, орехи) А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.

3. Правильное и неправильное питание

- Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням. Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему? Разложите карточки с названиями продуктов по–полезности.

А что это за продукты - мы узнаем от загадок.

4.Загадки о фруктах и овощах.

- Сам с кулачок,
Красный бочек,
Потрогаешь – гладко,
А откусишь – сладко.
(яблоко)

- Как надела сто рубах
Заскрипела на зубах.
(капуста)

- Маленькая печка
С красными угольками
(гранат)

- Он большой, как мяч футбольный,
Если спелый – все довольны,
Так приятен он на вкус!
Что это за шар? (арбуз)

- За кудрявый холодок
Лису из норки поволок,
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая.
(морковь)

- Прежде чем его мы съели,
Все наплакаться успели.
(лук)

- Маленький, горький,
Луку брат.
(чеснок)

- Сижу на тереме,
Мала, как мышь,
Красна, как кровь,
Вкусна, как мед. (вишня)

Ведущий. Юля плохо кушает,
Никого не слушает

Мама. Съешь яичко, Юлечка!

Ева. Не хочу, мамулечка!

Мама. Съешь с колбаской бутерброд.

Ведущий. Юля прикрывает рот.

Мама. Супик?

Ева. Нет.

Мама. Котлетку?

Ева. Нет.

Ведущий. Стынет Юлечкин обед.

Мама. Что с тобою, Юлечка?

Ева. Ничего, мамулечка!

Бабушка. Сделай, внученька, глоточек,
Проглоти еще кусочек.
Пожалей касс, Юлечка!

Ева. Не могу, бабулечка!

Ведущий. Мама с бабушкой в слезах –
Тает Юля на глазах.
Мама берет градусник.
(Вбегает 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!

(Выходят овощи)

Юля в удивлении ходит среди овощей.

Ева. Сколько овощей! А для чего они?

Доктор. Я подскажу тебе:
Овощи и фрукты
Любят бабушки и дети
И все-все на свете.

Ева. Кто из вас, овощей,
И вкуснее, и нежней?
Кто при всех болезнях
Будет всех полезней?

Овощи рассказывают о себе.

Свекла. Свеклу надо для борща
И для винегрета.
Ешь сама и угощай –
Лучше свеклы нету!

Капуста. Ты уж, свекла, помолчи!
Из капусты варят щи.
А какие вкусные
Пироги капустные!

Морковь. Кто не знает витамины?
Пей всегда морковный сок
И грызи морковку –
Будешь ты тогда, дружок,
Крепким, сильным, ловким.

Помидор. Самый вкусный и приятный,
Уж конечно, сок томатный.
Витаминов много в нем!

Картофель. Я, картошка, так скромна,
Слова не сказала,
Но картошка так нужна

И большим и малым!

Ева. Так кто из вас, из овощей,
И вкуснее, и нежней?
Кто при всех болезнях
Будет всех полезней?

Доктор. Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить,
Все – без исключенья!
В этом нет сомненья!
Гигиена и здоровье,
Спорт, закаливание, труд,
Травы, овощи и фрукты
Рука об руку идут.

Ева. Начинаю понимать.
Если кто-то простудился,
Голова болит, живот,
Значит, надо подлечиться,
Значит, в путь – на огород.
С грядки мы возьмем микстуру,
За таблеткой сходим в сад.

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

белки, они – строители.
Чтобы вырасти ребенок мог,
В пище должен быть белок.
Он в яйце, конечно, есть,
В твороге его не счесть,
В молоке и мясе тоже
Есть он.
И тебе поможет.

углеводы.

Фрукты, овощи и крупы –
Удивительная группа.
Нам тепло и в непогоду
Поставляют углеводы.
Нам клетчатку посылают,
Витамины добавляют
И энергией питают.

жиры.

Жир, что в пище мы едим,
Очень нам необходим.
Сохраняет температуру
И влияет на фигуру,
Защищает от мороза.

витамины.

Их двадцать.
Мы столько радости несем,
От болезни и простуды
Всех детей мы бережем.

вода – источник жизни.

В организме путешествует вода.
Она не исчезает никогда!

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.

- Итак, как называются эти продукты, которые мы должны употреблять каждый день по 500-600г? Правильно: фрукты, ягоды, овощи.

7. Физкультминутка

Полезно – руки вверх

Вредно – топаем ногами

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб, сало

8. «Узнай по описанию»

- Но не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма,

«От него здоровье, сила, и румяность щек всегда,
Белое, а не белило, жидкое, а не вода» (молоко)

Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется, очень полезный продут для желудка - это…. (простокваша)

Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который помогает нашему скелету - это (творог)

Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится …(ряженка)

9. Пословицы о еде

- Как вы понимаете пословицы:

Умеренность – лучший врач.

– Только при умеренном образе жизни можно дожить до старости, при излишествах близка смерть. Не в меру еда – болезнь и беда.

Хочешь, чтобы тебя уважали – не говори много;

хочешь быть здоровым – не ешь много.

И лекарство в избытке – яд.

– Если ешь слишком много, то теряешь вкус, если говоришь слишком много, то теряешь разумные слова.

Какие вы знаете правила здорового питания?

10. Правила правильного питания.

- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты.
- Главное – не переедайте!

Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания. А каковы они? Какое питание можно назвать здоровым? Какую пищу нельзя употреблять? Будете ли вы питаться правильно?

11.Заключение.

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