Классный час на тему "Пища – основа жизни" в 4 а и 4 б классах.

Цель: Узнать, почему пища является основой жизни.

Задачи.

Образовательные:

- Познакомить детей с принципами здорового питания.
- Повышать активность учащихся на уроке
- Работать над сознательным усвоением материала

Развивающие:

- Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания
- Выработать навыки выбора правильных продуктов питания

Воспитательные:

- Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья
- Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания
- Воспитывать культуру общения и поведении

Ход занятия

1. Организационный момент(мотивация)

Здравствуйте, ребята. Я рада вас приветствовать на нашем занятии. Давайте встанем в круг. Будем проговаривать слова и выполнять движения.

Мы друг к другу повернёмся
И друг другу улыбнёмся
Скажем: “Здравствуй! Рады встрече!”
И обнимемся за плечи
Получился круг друзей.
Влево, вправо повернулись
И ещё раз улыбнулись
Руки снова разомкнём
И все за парту тихонько пройдём.

- Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, дорогие гости! Такими словами мы приветствуем друг друга при встрече. А что они обозначают?

- Когда мы произносим эти слова, то искренне желаем тем, с кем встречаемся, здоровья, добра и радости. И наше сердце открывается для искренних и добрых людей.

Здравствуйте - это, значит, будьте здоровы.

- А здоровы ли вы, дорогие мои?

- Хорошее ли у вас настроение?

- Я очень рада, что у вас всё отлично! В народе говорят: “Здоровому – всё здорово! Здоровый человек красив, он легко преодолевает трудности, с ним приятно общаться. Он умеет по-настоящему, и работать, и отдыхать.

2. Определение темы, постановка цели и определение задач.

У. Посмотрите на картинки. Как всё это назвать одним словом?

Д. Пища, еда.

У. Значит, какая будет тема классного часа?

Д. Пища.

У. Не просто пища, а “Пища – основа жизни”

У. Какая будет цель нашего классного часа?

Д.Узнать, почему пища- основа жизни.

У. Какие можно задать вопросы по этой теме?

Д. Задают вопросы.

У. Лена утверждает: **“Мы живём, чтобы есть”,** а Миша утверждает**: “Мы едим, чтобы жить”** А вы как думаете?

Д. Высказывают своё мнение.

У. Значит, мы должны ответить на вопрос: “Для чего нужна пища?” Чтобы есть или чтобы жить? Какой должна быть пища?

Не успели сформулировать первый вопрос, как пришло письмо.

Д. Читают письмо.

У. Значит будет второй вопрос: “ Какой должна быть пища?”

Сегодня мы научимся различать полезные и неполезные продукты, а также будем учиться заботиться о своём здоровье. В конце занятия вы сможете дать полезные советы Кузе о питании, которое помогут ему выздороветь.

У. Правильное питание – залог здоровья человека, а здоровье- фундамент счастья. Очень верно сказано: одного здоровья для счастья мало, но без здоровья настоящего и полного счастья быть не может. Иногда ребята заигрываются и забывают про еду, а другие постоянно жуют то сухари, то печенье, то конфеты, а приходит время обеда –нет аппетита.

Учёные установили, что если есть в определённые часы каждый день, то именно к этому времени появляется аппетит, начинает выделяться желудочный сок, пища переваривается быстрее, лучше. Польза от этого всему организму.

Поэтому девизом нашего занятия будет высказывание:

“Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть”.

У.На уроках окружающего мира мы изучили, что организм человека непрерывно работает: трудятся сердце, лёгкие, мышцы. Мы выполняем различную физическую и умственную работу, занимаемся спотом и т.д. И для всей этой деятельности нужна...

Д. Энергия

У. Что является её источником?

Д. Пища.

У.Для чего нужна пища?

Д. Кормит весь организм.

У. С пищей поступают в организм необходимые питательные вещества. Если человек долго не ест, его организм начинает расходовать вещества, которые в виде запасов находятся в теле. Человек худеет. Без пищи он сможет прожить около месяца.

- Какой сделаем вывод?

Вывод: человеку необходимо питаться, так как правильное питание имеет огромное значение для полноценной деятельности человеческого организма.

У. Давайте посмотрим сценку “Про девочку, которая плохо кушала”(Стих С.Михалкова) и ответим на вопрос: Убедил ли её врач, что нужно питаться?”

Д. Показывают сценку. Отвечают на вопрос.

У. Какие питательные вещества необходимы нашему организму? Найдите ответы на эти вопросы на карточках, размещённых в классе(белки, жиры, углеводы)

3. Работа над новым материалом.

У. Ни один продукт, употребляемый нами в пищу, не даст всех питательных веществ(белков, жиров, углеводов), которые необходимы для поддержания хорошего настроения. Поэтому важным условием правильного питания является разнообразие. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать(Мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным(творог, мясо, яйца, рыба, орехи). А третья – фрукты, овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти развиваться(ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы) Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное питание – приводит к болезням.

Работа в группах. (3 группы по количеству столбиков, у детей карточки с названием продуктов) Разделите продукты на группы: полезные, неполезные.(карточки прикрепите на доску)

У. Молодцы, вы дали правильные ответы.

А теперь давайте вспомним, какую именно пользу приносят упомянутые продукты нашему организму.

Перечислите продукты, которые:

- улучшают мозговую деятельность (рыба, мясо, творог, крупы, шоколад)
- помогают пищеварению (овощи, фрукты, молочные продукты)
- укрепляют кости (молочные продукты, рыба)
- являются источником витаминов (фрукты, овощи)
- придают силу, наращивают мышечную массу(мясо, особенно нежирные сорта)

У. Ну а какие продукты вы не положили в корзину?

Д. Вредные.

У. Сюда ещё можно отнести фанту, торты, шоколадные конфеты, сникерсы, жирное мясо, сало.

У. Как вы думаете почему?

Д. Ответы детей.

У. Употребление данных продуктов-прямая дорога к ожирению, к сердечным заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта. Неполезные продукты укорачивают жизнь человека. Жирная пища приводит к увеличению веса. Обилие пищи, содержащей большое количество заменителей и красителей, постепенно отравляет организм, однако и вызывает привыкание.

Физминутка.

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 идите спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет? (нет, нет, нет)

Вывод: теперь мы знаем, какие продукты полезные, а какие вредные. Что можем посоветовать кузнечику Кузе?

У. Прочитайте пословицу.

- Как понимаете?

- Найдите названия овощей и фруктов.

- Что полезное есть в овощах и фруктах?

Д. Витамины.

У. Ягоды, овощи, фрукты – основные источники витаминов и минеральных веществ. Вот почему ягоды, фрукты и овощи должны быть в рационе всегда регулярно.

- Какие витамины вы знаете?

Д. Называют витамины.

У. Они пришли к нам в гости, чтобы напомнить вам о своей значимости

Д. Одни рассказывают стихи про витамины, другие работают с презентацией и рассказывают, для чего необходимы витамины.

Живут витаминки,
В стране Витаминии,
И в этой стране,
Не бывает уныния.
Жильцы ее силой и бодростью славятся,
С любою болезнью запросто справятся.

У. История открытия витаминов

У .Что такое витамины

Витаминка А.

Где же витамин “А” найти,
Чтобы видеть и расти?
И морковь, и абрикосы
Витамин в себе тот носят.
В фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечесть.

Витаминка В.

Свекла, яблоко, картофель,
Репа, тыква, помидор..
Витамины “В” имеют
И отдать нам их сумеют.
“В” - в наружной части злаков,
Хоть он там неодинаков.
Это вовсе не беда,
Группа “В” там есть всегда.

Витаминка С.

А вот “С” едим со щами,
И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
Поищите на земле -
И в салате, в щавеле.
Лук, редиска, репа, брюква,

И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин
Ну, во всем мы “С” едим!

Витаминка Д.

Витамин “Д” сохраняет,
Зубы нам он улучшает!
Можем мы найти его в рыбьем жире, молоке.
В масле, сыре, рыбе, чтоб вы съесть могли бы!

Витамин Р:

Я – Р, достойный витамин,
Паприки, я горячий сын.
Я горячусь! Я горячу!
Сосуды людям я лечу.

Витамин Е

Я – Е! И знает ребятня
При поражении мышц меня.

Витамин К

У. Чтобы не было авитаминоза, диетологи советуют съедать каждый день по 5 порций различных овощей и фруктов. Одной порцией считается яблоко или апельсин, или чашка ягод.

Вывод:

Чтобы здоровым, сильным быть,
Надо фрукты и овощи любить
Все без исключения
В этом нет сомнения.

У. Тем людям, которые не прислушивались к советам взрослых, сочинили частушки. Может так им будет легче запомнить.

Д. Поют частушки. Пирамида продуктов питания.

Золотые правила питания.

- Какая была тема занятия?

- Какая была цель?

- Достигли цели?

- Теперь мы можем сказать, кто прав: Миша или Лена?

Каждый человек должен заботиться о своём здоровье.

6. Итог.

Я желаю всем ребята,
Быть здоровыми всегда,
Но добиться результата,
Невозможно без труда!
Спасибо за внимание!

Конспект занятия по теме «Пища – основа жизни»