**Классный час: «Здоровое питание- основа здоровья»**

****

**Классный руководитель 3 «Б» класса: Курбанова Д.А.**

**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 качественного питания;
* развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;
* воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

*Геродот*

*- “Здоровье – это единственная драгоценность”*

*Монтень*

*- “Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья иподдержания сил, а не к области наслаждения”*

*Цицерон*

**Оборудование:**

* интернет-ресурсы
* ПК
* Презентация

**Ход**

**Организационный момент**

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

**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.

**1. Здоровый образ жизни – это:**

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.

**2. Режим дня, что это такое?** *(ответы детей)*

Рано утром просыпайся,

Себе и людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся,

В школу смело отправляйся.

Чтоб ты не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке,

Делай каждый день зарядку!

Позабудь про телевизор,

Mapш нa улицу гулять –

Ведь полезней для здоровья

Свежим воздухом дышать.

Нет плохому настроенью!

Не грусти, не хнычь, не плачь!

Пусть тебе всегда помогут

Лыжи, прыгалки и мяч!

Хоть не станешь ты спортсменом,

Это право не беда –

Здоровый дух в здоровом теле

Пусть присутствует всегда!

**3. Зачем человек ест?** *(ответы детей)*

**4.** Мудрые философы говорят: **«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»**, как вы это понимаете? *(ответы детей)*

**. Вывод: человеку необходимо питаться.**

**6. 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.

**7. Сколько раз в день необходимо питаться?** *(ответы детей)*

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

**8.«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть»** - почему так говорят? *(ответы детей)*

Каждому человеку для нормальной работы организма необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода, которые должны поступать вместе с пищей.

Режим питания тоже большую роль в рациональном питании. С самого рождения мы живем в определенном ритме, наше сердце сокращается с определенной чаработают наши биологические часы. Так пищеварительные соки вырабатываются с 13 до 14 часов и с 18 до 19 часов в максимальном количестве, а 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 до двух, неправильном распределении суточного рациона питания, так в ужин съедается до 65 % от всей пищи, положенной на день, а ведь самым плотным должен быть завтрак, затем обед и лишь 20 % должны принадлежать ужину.

**9. Давайте построим пирамиду здорового питания, разработанную НИИ Питания РАМН, 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 – ограниченное потребление;
* 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 деньстотой, существует ритм дыхания, ритм выделения пищеварительных соков – это

**10. 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.

**11. Второй завтрак (в школе):**

Хороший **завтрак** - это не значит наесться так, чтобы потом нельзя было встать со стула. Хороший **завтрак** подразумевает оптимальное сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужны организму после сна.

**12. Обед:**

**Обед** — второй или третий приём пищи в день (обычно после первого либо второго завтрака). Как правило на **обед** подается горячая пища

**13. Чем можно заняться после обеда?** *(ответы детей)*

* Попрыгать.
* Почитать книгу.
* Порисовать.
* Потанцевать.
* Побегать.
* Поиграть с конструктором.

**14. Полдник:**

Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.

Какие вы знаете молочные продукты? *(ответы детей)*

**15. Пора ужинать:**

Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.

**16. За многие годы были сформулированы три основных правила в питании разнообразие, умеренность и своевременность.**

**17. «Овощи – кладовая здоровья»** - почему так говорят? *(ответы детей)*

**18. Кроссворд: «Овощи – фрукты»**

По горизонтали:

Я румяную Матрёшку

От подруг не оторву,

Подожду, когда Матрёшка

Упадёт сама в траву. (*Яблоко)*

Огурцы они как будто,

Только связками растут,

И на завтрак эти фрукты

Обезьянам подают. *(Банан)*

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 так же - ... *(Киви)*

Ни в полях и 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)*

**19.** **«Люди с самого рождения жить не могут без движения»** - как вы понимаете эти слова? *(ответы детей)*

Организму важно не только поступление энергии с пищей, но и её расход. А это значит - необходима физическая нагрузка, при которой жир сжигается наиболее 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 ЕЁ ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ».*

**20.** **Белки, жиры и углеводы.**

Ученые установили, что примерно 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 обеспечивает 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.

**21. Витамины.**

Недостаток витаминов всегда дает о себе знать. 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. Но овощи, увы, поставляют нам в основном витамин С. Хоть он и очень важен, но ведь организму нужны и другие: витамин A необходим для зрения, нормального состояния слизистых покровов, в частности дыхательных путей; D — обеспечивает всасывание в кишечнике кальция; E — защищает ткани от разрушения под воздействием кислорода; K — участвует в процессе свертывания крови; витамины группы B и другие входят в состав ферментов, необходимых для управления обменом веществ.

**22. Рациональное питание:**

Рациональное питание - одна из главных составных частей здорового образа жизни и факторов продления активного периода жизнедеятельности.

В нашей школе строго соблюдаются основные условия физического развития ребенка - **рациональное** **питание**, режим дня, прогулки на воздухе.

**Рациональное** **питание** быстро растущих детей, особенно подростков, определяет их полноценное развитие и здоровье в будущем.

Надо отметить, что рациональное питание школьников не сводится только к "дробному" употреблению углеводов. Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков и витаминов.

**23. Состав некоторых продуктов:**

Капуста, яблоко, колбаса, рыба, творог, орех, мясо, молоко, сметана, масло, сыр.

**24. Игра: «Какие продукты растительного происхождения, а какие – животного происхождения?»**

Хлеб, колбаса, молоко, сахар, яйцо, лук, яблоко, свинина, свекла, огурец.

**25. Золотые правила питания:**

**Главное – не переедайте**

* **Ешьте в одно и то же 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.**

**26. 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.

**27. Выберите 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.*

**28. Правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья**

1. Правильное питание.
2. Соблюдение режима дня.
3. Закаливание (физические упражнения, спорт).
4. Правильная организация труда и отдыха.
5. Соблюдение правил гигиены.
6. Доброе сердце, добрые дела, поступки.
7. **29. АРИФМАЦИИ:**
8. Я хочу быть здоровым!
9. Я могу быть здоровым!
10. Я буду здоровым!
11. **30. Итог.**
12. \* О чём мы с вами говорили?
13. \* Какие выводы вы для себя сделали?
14. \* Расскажи о своем любимом блюде. Чем оно полезно?
15. **СПАСИБО! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**