Тема:«Питание и здоровье»

Цель: создать условия для ознакомления с понятием «витамины», «здоровье», значением витаминов и правильного питания в жизни человека

Задачи:

* развивать у учащихся интерес к изучаемому предмету посредством игр, развивающих занимательных упражнений.
* воспитывать желание заботиться о своем здоровье

Ход классного часа

1.Организационный момент.

**2.** Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование .Эта информация будет полезна, прежде всего, вам. (Можно распечатать вопросы каждому ученику, а можно распечатать бланк для ответов, а вопросы читать с экрана презентации).

**Тест «Правильно ли я питаюсь?»**

***1. Что я ем?***

а) все, что есть в холодильнике

б) люблю фастфуд

в) мясо, рыбу, овощи, фрукты

***2. Как часто я ем фастфуд?***

а) два-три раза в неделю

б) несколько раз в месяц

в) я не питаюсь фастфудом

***3. Как много жидкости я пью?***

а) пью только, когда мучает жажда

б) [меньше литра](https://ronozhi.ru/kak-ukrasit-akvarium-na-40-litrov-oformlenie-malenkih-akvariumov-razmeshchenie.html) в день

в) около двух литров в день

***4. Когда мне грустно, я:***

а) балую себя сладким

б) балую себя сладкой выпечкой

в) да не заедаю я грусть

***5. Сколько я ем?***

а) пока не наемся

б) обычная порция – тарелка доверху

в) порция, которая позволяет ощущать себя слегка голодным

***6. Соблюдаю ли я режим питания?***

а) я ем, когда проголодалась

б) я ем, когда есть время

в) стараюсь питаться по часам

***7.Сколько раз в день я ем?***

а) только, когда голодна

б) утром и вечером

в) четыре раза

***8. Когда я ем?***

а) люблю побаловать себя перед сном

б) ем после восьми вечера

в) ем до шести вечера

Итак, подведем итог. Пусть тест «Правильно ли я питаюсь?» и не самый серьезный, однако, он вполне поможем вам понять, насколько вы несостоятельны в вопросе питания. Если в своих ответах вы чаще выбирали пункты **а) и б),** то ваше питание ни разу **не правильное**, не сбалансированное и потому не может быть здоровым по определению.

Отсюда главный тезис: правильное питание – это здоровое питание, а здоровое питание – это сбалансированное питание!

Остановимся на пункте, который особенно важен для нас:

**Правильное питание—основа здорового образа.**

Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание.

- А как вы понимаете выражение: - Ешь здоровую пищу?

Человек должен питаться разнообразной, здоровой пищей.

Ребята, почему говорят, что питание должно быть рациональным?

 Что такое рациональное питание?

* разнообразие продуктов
* умеренность в приеме пищи
* соблюдение режима

– Еда бывает разной: здоровой- вредной, вкусной – невкусной, любимой – нелюбимой.

**Игра «Что я ем?»**

– Ребята, назовите свою любимую и не любимую еду! (Начинает учитель с себя, называет любимую и нелюбимую еду и передаёт игрушку ученику на выбор, ученик называет и передаёт следующему и т. д.)

- Почему, иногда, мы испытываем дискомфорт, тяжесть после приёма пищи? (Мнение детей)

- Мы часто совершаем ошибки в отношениях с пищей. (Выслушать предположения ребят )

- Давайте запомним эти ошибки и попытаемся их не допускать!

– Мы едим слишком много, больше чем расходуем энергии.

– Мы едим слишком жирную пищу.

– Мы неправильно выбираем продукты.

– Мы едим неправильно: нерегулярно, быстро, бесконтрольно.

– Мы неправильно готовим.

– Мы слишком много лакомимся.

**Упражнение «Всегда. Никогда. Иногда».**

*– А всегда ли любимая еда полезная?* Ребята выбирают позицию, несколько человек объясняют своё мнение.

*-Придерживаетесь ли вы правильного питания?* Ребята выбирают позицию, несколько человек объясняют своё мнение.

*-Мы едим неправильно: нерегулярно, быстро, бесконтрольно.* Ребята выбирают позицию, несколько человек объясняют своё мнение.

Сразу после упражнения дети делятся на группы для игры «Что полезно»

**Игра «Что полезно»**

(На слайде разные продукты. Детям надо их разделить на полезные и вредные)

*Карточки:*МОРКОВЬ, ЧИПСЫ, ЗЕЛЁНЫЙ ЛУК, КОКА-КОЛА, ПОМИДОРЫ, ЯЙЦА, ТВОРОГ, МОЛОКО, ГАМБУРГЕР, РЫБА, КОНФЕТЫ, СЫР, КЛУБНИКА, ТОРТИК, КОЛБАСА, СОСИСКИ, ХОТ-ДОГ, КАРТОФЕЛЬ ФРИ, ЭНЕРГЕТИКИ

– Чем эти продукты полезны и чем вредны? (*Группы объясняют свой выбор.*)

– В полезных продуктах есть витамины и минералы.

– Давайте поговорим о витаминах.

Свое название витамины получили от латинского слова «*вита*» – *жизнь*, т.е. они жизненно необходимы для человека. Витамины бывают разные. Их существует больше 30.

А,В,С,D,Е,…- так начинается латинская азбука. В медицине латинские буквы стали азбукой здоровья - обозначениями витаминов.

Человеку нужны все витамины без исключения.Но у каждого витамина есть и свое прямое назначение.

Как и у человека у каждого из них есть свое имя.

– Какие витамины вы знаете? (ответы детей)

– Мы узнаем много нового о витаминах,

*Витамин А (работа по слайду презентации)*

Первый витамин, который мы с вами разберём – витамин А. Если у вас снижается зрение, если вы в вечернее время нечетко видите предметы, у вас слабая эмаль зубов. Вам не хватает именно этого витамина. Чтобы пополнить организм этим витамином, нужно есть продукты, содержащие витамин А *рыбий жир, печень, сливочное масло, яичные желтки, сливки,  молоко, морковь*

*Витамин В (работа по слайду презентации)*

Если вы слабы, у вас плохой аппетит, вы часто огорчаетесь, плачете по пустякам – вам не хватает витамина В. Чтобы вы хорошо себя чувствовали, не огорчались, не расстраивались, не шелушилась кожа, вам крайне необходим этот витамин. Где его можно найти? *Дрожжи, горох, крупа гречневая, овсяная, фасоль, телятина, хлеб пшеничный.*

 *Витамин Д (работа по слайду презентации)*

Витамин Д, редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов. Без него вы очень медленно растете. А с его помощью, вы сможете быстрее вырасти. С ним еще вы можете встретиться летом под солнышком. *сливочное масло, сырой яичный желток, печень трески и других рыб, икра, сыр и творог, грибы, петрушка, рыбий жир.*

*Витамин С (работа по слайду презентации)*

Самый популярный витамин. Содержится во всех свежих овощах, фруктах и ягодах. Без него вы можете болеть часто и продолжительно, а ваш организм не будет сопротивляться. Он рад вам помочь защититься от простудных заболеваний. Где вы его можете найти? *Перец, цветная капуста, щавель, лимоны, апельсины, мандарины, капуста, зелёный лук, малина, вишня, абрикос, персик, банан, яблоки, чёрная смородина.*

 *Витамин Е (работа по слайду презентации)*

*Очень редкий витамин. Чтобы ваше сердце было здорово – дружите с ним! Растительные масла (подсолнечное, хлопковое, кукурузное),
яичный желток, орехи (миндаль, арахис), печень, мясо, сливочное масло
молоко, зеленые части овощей .*

-Ребята, мы поговорили о том, какая пища полезна, о вреде чрезмерного употребления пищи, давайте теперь вместе попробуем составить правила правильного питания, которые нужно соблюдать.

1. Сколько раз в день нужно есть?

2. Какие продукты необходимы для нашего здоровья?

3. Чего нельзя много есть?

4. Какую пищу вообще нельзя есть?

5. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

|  |
| --- |
| 1. Есть понемногу, 4-5 раз в день. |
| 2. Есть овощи и фрукты. пить молоко. |
| 3. Не есть много сладкого. |
| 4. Не есть жирную еду. |
| 5. Правильно выбирать продукты питания. |

- 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 на лице всегда улыбка.

**Тест «Правильно ли я питаюсь?»**

***1. Что я ем?***

а) все, что есть в холодильнике

б) люблю фастфуд

в) мясо, рыбу, овощи, фрукты

***2. Как часто я ем фастфуд?***

а) два-три раза в неделю

б) несколько раз в месяц

в) я не питаюсь фастфудом

***3. Как много жидкости я пью?***

а) пью только, когда мучает жажда

б) [меньше литра](https://ronozhi.ru/kak-ukrasit-akvarium-na-40-litrov-oformlenie-malenkih-akvariumov-razmeshchenie.html) в день

в) около двух литров в день

***4. Когда мне грустно, я:***

а) балую себя сладким

б) балую себя сладкой выпечкой

в) да не заедаю я грусть

***5. Сколько я ем?***

а) пока не наемся

б) обычная порция – тарелка доверху

в) порция, которая позволяет ощущать себя слегка голодным

***6. Соблюдаю ли я режим питания?***

а) я ем, когда проголодалась

б) я ем, когда есть время

в) стараюсь питаться по часам

***7.Сколько раз в день я ем?***

а) только, когда голодна

б) утром и вечером

в) четыре раза

***8. Когда я ем?***

а) люблю побаловать себя перед сном

б) ем после восьми вечера

в) ем до шести вечера

**Тест «Правильно ли я питаюсь?»**

***1. Что я ем?***

а) все, что есть в холодильнике

б) люблю фастфуд

в) мясо, рыбу, овощи, фрукты

***2. Как часто я ем фастфуд?***

а) два-три раза в неделю

б) несколько раз в месяц

в) я не питаюсь фастфудом

***3. Как много жидкости я пью?***

а) пью только, когда мучает жажда

б) [меньше литра](https://ronozhi.ru/kak-ukrasit-akvarium-na-40-litrov-oformlenie-malenkih-akvariumov-razmeshchenie.html) в день

в) около двух литров в день

***4. Когда мне грустно, я:***

а) балую себя сладким

б) балую себя сладкой выпечкой

в) да не заедаю я грусть

***5. Сколько я ем?***

а) пока не наемся

б) обычная порция – тарелка доверху

в) порция, которая позволяет ощущать себя слегка голодным

***6. Соблюдаю ли я режим питания?***

а) я ем, когда проголодалась

б) я ем, когда есть время

в) стараюсь питаться по часам

***7.Сколько раз в день я ем?***

а) только, когда голодна

б) утром и вечером

в) четыре раза

***8. Когда я ем?***

а) люблю побаловать себя перед сном

б) ем после восьми вечера

в) ем до шести вечера

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест 1. 2.3.5.6.7.8. | Тест 1. 2.3.5.6.7.8. | Тест 1. 2.3.5.6.7.8. | Тест 1. 2.3.5.6.7.8. | Тест 1. 2.3.5.6.7.8. | Тест 1. 2.3.5.6.7.8. | Тест 1. 2.3.5.6.7.8. | Тест 1. 2.3.5.6.7.8. |
| Тест 1. 2.3.5.6.7.8. | Тест 1. 2.3.5.6.7.8. | Тест 1. 2.3.5.6.7.8. | Тест 1. 2.3.5.6.7.8. | Тест 1. 2.3.5.6.7.8. | Тест 1. 2.3.5.6.7.8. | Тест 1. 2.3.5.6.7.8. | Тест 1. 2.3.5.6.7.8. |

ВСЕГДА

ИНОГДА

НИКОГДА

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| http://solnechnyj-kitaj.ru/wp-content/uploads/2018/03/000679.jpg | https://image.freepik.com/free-vector/fresh-tomato_1308-53317.jpg | http://st.depositphotos.com/1003272/3274/i/950/depositphotos_32740227-stock-photo-hot-dog.jpg | https://go.imgsmail.ru/imgpreview?key=4f3a7b4f09d5f5d1&mb=imgdb_preview_exp | https://flyclipart.com/thumb2/potato-chip-clip-art-look-at-potato-chip-clip-art-clip-art-187838.png |
| https://w7.pngwing.com/pngs/449/374/png-transparent-chicken-egg-pancake-bowl-of-eggs-3d-computer-graphics-food-happy-birthday-vector-images.png |  | https://png.pngtree.com/png-vector/20191008/ourmid/pngtree-salami-icon-cartoon-style-png-image_1797194.jpg | https://image.freepik.com/free-vector/vector-candies-in-blank-colorful-yellow-cyan-magenta-foil-wrapper-top-view-isolated-on-white-background_1284-47366.jpg | http://boberdecor.ru/product_images/full/1376125388_124079_1.jpg |
| http://st2.depositphotos.com/1010652/5980/v/950/depositphotos_59809309-stock-illustration-french-fries-in-box.jpg | https://st2.depositphotos.com/1494134/9213/v/950/depositphotos_92139716-stock-illustration-green-onions-isolated-on-white.jpg | https://img.freepik.com/free-vector/big-burger-icon_163454-80.jpg?ext=jpg&size=626 | https://st2.depositphotos.com/5526774/8104/v/950/depositphotos_81046160-stock-illustration-strawberry.jpg | https://chem-polezno.com/img/tvorog.jpg |
| https://clipground.com/images/chocolate-cake-slice-clipart-20.jpg | http://st.depositphotos.com/1028773/3702/v/950/depositphotos_37027447-stock-illustration-vector-carrot.jpg | http://st4.depositphotos.com/9058402/19674/v/1600/depositphotos_196747764-stock-illustration-cheese-piece-with-holes-vector.jpg | https://png.pngtree.com/png-clipart/20190603/original/pngtree-green-apple-png-image_317295.jpg |  |

Полезная еда

Вредная еда