

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа
с. Малая Глушица муниципального района Большеглушицкий
Самарской области

**Классный час «Культура здорового питания»
(9 класс)**

Классный руководитель: Сапелкина Н. И.

2022 уч. год

ЦЕЛИ:

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- активизировать познавательную деятельность учащихся;
- заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья;
- развивать творческие способности;
- расширить понятие о здоровом питании.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Здравствуйте! Сегодня мы будем говорить о здоровье! Но понятие здоровья очень многогранно, поэтому прежде чем объявить тему нашего классного часа, я прошу вас ответить на некоторые вопросы поднятием руки.

Поднимите руки те, кто из вас считает себя здоровым на 100 %.

Поднимите руки те, у кого зрение ниже нормы.

Поднимите руки те, кто в течение одного года болеет несколько раз.

Поднимите руки те, у кого бывает плохое настроение и самочувствие.

Поднимите руки те, кто занимается не в основной группе по физкультуре.

А теперь поднимите руки те, кто до сих пор не поднял ее ни разу.

Мы определили, что среди нас нет абсолютно здоровых людей. Может быть, мы неправильно понимаем, что входит в понятие здоровье и под влиянием каких факторов оно формируется?

Каждый ученик получает карточку с одним словом или словосочетанием, часть доски поделена на 2 части: показатели здоровья и факторы, влияющие на здоровье. Учащимся предлагается прикрепить свою составляющую на нужную часть доски.

1) Что мы с вами можем назвать показателями здоровья?

Стройность, общий тонус, хорошее самочувствие, активность, настроение, состояние отдельных органов организма.

2) Факторы, влияющие на наше здоровье.

(экология, образ жизни, режим труда, режим сна, спорт, режим питания, продукты питания)

А как вы думаете, что из названного сильнее всего отражается на общем состоянии организма, на его здоровье?

Итак, мы делаем вывод, что наибольшее значение для нас имеет наше питание.

И сегодняшний классный час мы посвятим именно этой, чрезвычайно актуальной в наши дни теме - теме здорового питания.

Подбирая эпиграф для нашего классного часа, я нашла высказывание Ли Бо, которое как нельзя лучше отражает тему и цель нашего мероприятия.

Беседа с детьми:

- Как вы считаете, правильно ли вы питаетесь?
- По какому принципу вы выбираете, что вам есть?
- Знаете ли вы, какие продукты полезны, а какие вредны?
- Что вы предпочтете на завтрак - гамбургер и кока-колу или овсянную кашу и свежевыжатый фруктовый сок?
- На обед - щи с говядиной и компот или картошку фри со свининой под соусом чили и черный кофе?
- На полдник - творог, банан и ряженку или курицу-гриль и чипсы с фантой?
- На ужин - рыбу с овощным салатом и чай или лапшу быстрого приготовления с мясным полуфабрикатом, сникерс и чайный напиток?

Сейчас я раздам вам листы бумаги и попрошу вас ответить на вопросы следующего теста. Он будет содержать 10 вопросов и по нескольку вариантов ответа на них. Вам следует выбрать из каждой группы ответов тот, который наиболее близок вам. Итак, приступаем.

А теперь мы вместе с вами посмотрим, что у нас получилось.

А что значит, по-вашему, правильно питаться?

Существует много точек зрения и взглядов по данной проблеме. Сегодня мы попытаемся в ней разобраться вместе.

В мире существует много стилей питания, которые поддерживают миллионы сторонников. Но из всего многообразия можно выделить четыре основных стиля.

вегетарианство

сыроедение

американский стиль (фаст-фуд)

традиционный

Итак, что же означает каждый из этих стилей, об их преимуществах и недостатках мы сегодня и поговорим. Некоторые из вас получили домашнее задание и сейчас мы посмотрим, как вы с ним справились. Кроме того, в классе есть ученица, которая так и не определилась, с каким из стилей питания хотела бы нас познакомить. Поэтому она будет играть роль эксперта. Ее задача – объективно оценить все стили питания.

Итак, мы начинаем!

Выступление группы, придерживающейся вегетарианского стиля питания.

Учитель. Давайте выслушаем мнение экспертов по данному стилю питания.

Выступление группы, придерживающейся сыроедения.

Учитель. Давайте выслушаем мнение экспертов.

Выступление группы, придерживающейся традиционного стиля питания.

Учитель. Давайте выслушаем мнение эксперта по данному стилю питания.

Выступление группы, придерживающейся американского стиля питания

Учитель. Слово эксперту.

Таким образом, ребята, не только ваше здоровье, но и внешний вид напрямую зависит от того, что, в каких количествах и как вы едите.

Так как же все-таки мы должны пытаться, чтобы быть не только здоровыми, но и стройными? Неужели мы должны себя строго ограничивать в еде, придерживаться каких-то диет? И что это такое – диета?

И сейчас вашему вниманию представляем хит-парад самых разнообразных диет. Мы не призываем вас к их использованию – наша цель – доказать, что идеальных диет нет! Итак, внимание на экран!

Несбалансированное питание, которое можно наблюдать в любой из представленных диет, может привести к различным заболеваниям, и самые страшные из них анорексия и булимия.

Подчас, чтобы быть здоровыми, мы подвергаем себя таким испытаниям, от которых, наверное, стало бы плохо даже инквизиторам: то голодаем, то "чистимся", то лечимся. А может, лучше придерживаться законов разумного питания? И тогда решится разом множество проблем: внешний вид, вес, здоровье и бюджет. Пища должна быть разнообразной, полезной и, конечно, нужно учитывать возраст, национальные традиции и место проживания. Ребята, у меня на карточках написаны продукты. Давайте девочки отберут только полезные, а мальчики вредные продукты. Вам необходимо будет также аргументировать свой выбор.

В целом эти рекомендации сводятся к пирамиде питания, которую я предлагаю вам сейчас составить самим.

Учитель озвучивает задание и раздает необходимые материалы. Дети сами складывают пирамиду, затем сравнивают ее с эталоном, ученик рассказывает о пирамиде.

— Ах, молодость! Своими непременно и красотой, и нежностью пленяешь всех....
Ты претендуешь на успех...
В привычках и поступках переменна.

А за тобою зрелость слово молвит:
Что молодость посеет, она — жнёт,
И человек по жизни так идёт,
Как в юности дорогу подготовит.

Сегодня, как никогда, мы должны осознать, что будущая наша жизнь, болезни или, наоборот, прекрасное здоровье, активность и бодрость зависят от того, как мы живём и как ведём себя в настоящем.

Если вы хотите научиться изменять свою судьбу, хотите знать, как это осуществить, то вдумайтесь в высказывание древних: «Посеешь привычку — пожнёшь характер, посеешь характер — пожнёшь судьбу». Так давайте будем корректировать свои привычки, и изменять судьбу!

А в заключение мне хочется вам напомнить замечательный советский мультфильм «На лугу» (просмотр видеофрагмента). Под слова: «Пейте, дети, молоко! Будете здоровы» .

Сегодня мы с вами посем хорошую привычку — пить полезное молоко.

О молоке философы говорили так: «сок жизни», «источник здоровья», «белая кровь».

Мудрые мысли и изречения:

«Пирожное несколько мгновений находится во рту и всю жизнь — на талии» (Французская поговорка)

«Пища, которая не переваривается, съедает того, кто ее съел». (Абдуль-Фарадж)

«Не к доктору иди, — свою болезнь ищи на дне тарелки». (Русская пословица)

Вопрос. Что необходимо, чтобы быть здоровым? (дети дают ответы)

По результатам сегодняшнего разговора давайте выведем

Формулу здоровья:

Рациональное питание + Физическая тренировка + Личная гигиена + Отказ от вредных привычек + Режим дня + ... = ЗДОРОВЬЕ