# Классный час в 3 классе «Здоровое питание»

### Краткая аннотация.

Материал содержит сценарий и презентацию для классного часа "Здоровое питание". Классный час рекомендован для учащихся 3 класса. Цель проведения классного часа заключается в том, чтобы сформировать у учащихся ценное отношение к своему здоровью; представление о влиянии питания на здоровье. Активные формы проведения классного часа: инсценировка, игра, практическая деятельность вызывают интерес учащихся к теме.

#### 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.

### Оформление:

Плакаты:

- "Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум"

Геродот

- "Здоровье – это единственная драгоценность"

Монтень

- "Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддержания сил, а не к области наслаждения"
Цицерон

## Оборудование:

- интернет-ресурсы
- мультимедийный проектор
- ПК
- Презентация

### Ход урока

### 1. Организационный момент (Слайд 1)

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

(Слайд 2)

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» (Слайд3)

## <u> Здоровый образ жизни – это:</u>

- 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!»

Скажем «Нет!» вредным привычкам (употребление алкоголя, табакокурение).

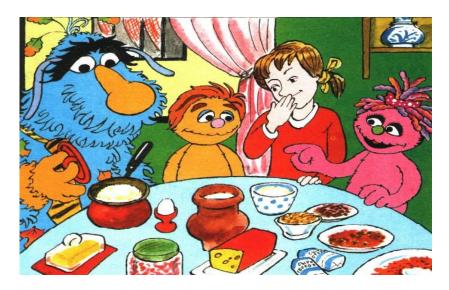
- 7) Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
- 8) Правильная организация отдыха и труда.
- Зачем человек ест? (Слайд 4)
- Как вы понимаете пословицу:

«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. Поллник.
  - 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. (Слайд 7)

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 офруктах и овощах.

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

- Как надела сто рубах Заскрипела на зубах.

(капуста)

- Маленькая печкаС красными угольками

Что это за шар? (арбуз)

(гранат)

- Он большой, как мяч футбольный, Если спелый – все довольны, Так приятен он на вкус! За кудрявый холодок
 Лису из норки поволок,
 На ощупь – очень гладкая,
 На вкус – как сахар сладкая.

(морковь)

Все наплакаться успели.

- Прежде чем его мы съели,

(лук)

Маленький, горький,
 Луку брат.

(чеснок)

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

### 6. Сценка «Здоровье в саду и на грядке».

**Ведущий.** Юля плохо кушает,

Никого не слушает

**Мама.** Съешь яичко, Юлечка! **Юля.** Не хочу, мамулечка!

*Мама.* Съешь с колбаской бутерброд.

Ведущий. Юля прикрывает рот.

Мама.Супик?Юля.Нет.

*Мама.* Котлетку?

**Ю**ля. Нет.

**Ведущий.** Стынет Юлечкин обед. **Мама.** Что с тобою, Юлечка? **Юля.** Ничего, мамулечка!

Бабушка. Сделай, внученька, глоточек,

Проглоти еще кусочек. Пожалей касс, Юлечка!

**Юля.** 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.

**Юля.** Сколько овощей! А для чего они?

**Доктор.** Я подскажу тебе:

Овощи и фрукты

Любят бабушки и дети

И все-все на свете.

Юля. 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!

**Юля.** 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.

**Юля.** 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?

Об этом расскажет Цветной человечек.

Дети с удивлением рассматривают его.

**Юля.** А почему человечек разноцветный?

На сцену выходят витамины.

Цветной человечек (представляет гостей).

Белый цвет – белки, они – строители.

Чтобы вырасти ребенок мог,

В пище должен быть белок.

**Белки.** Он в яйце, конечно, есть,

В твороге его не счесть,

В молоке и мясе тоже

Есть он.

И тебе поможет.

**Цветной человечек.** Оранжевый цвет – углеводы.

Фрукты, овощи и крупы –

Удивительная группа.

**Углеводы.** Нам тепло и в непогоду

Поставляют углеводы.

Нам клетчатку посылают,

Витамины добавляют

И энергией питают.

**Цветной человечек.** Желтый цвет – жиры.

Жир, что в пище мы едим,

Очень нам необходим.

Жиры. Сохраняет температуру

И влияет на фигуру,

Защищает от мороза.

**Цветной человечек.** Зеленый цвет – витамины. Их двадцать.

Витамины. Мы столько радости несем,

От болезни и простуды

Всех детей мы бережем.

**Цветной человечек.** Голубой цвет – вода – источник жизни.

В организме путешествует вода.

Она не исчезает никогда!

**Ведущий.** Подведем теперь итог.

**Цветной человечек.** 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.

**Дети** (хором). Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья Полноценная еда — Важнейшее условье.

**Юля.** Спасибо.

Я здоровье сберегу, Сама себе я помогу.

**Ведущий.** И сказала громко Юля: **Юля.** Накорми меня, мамуля!

- 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 простокващу 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!

Учитель: 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.

Желаю вам цвести, расти

Оно для дальнего пути –

Копить, крепить здоровье,

Главнейшее условие.

9