Методическая разработка классного часа Тема:"Правильное питание - залог здоровья школьника"

Цель: формировать у обучающихся представления о здоровом питании, о значении питания для человека, сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья и долголетия.

Задачи:

-объяснить, что такое полезная пища и почему пища должна быть разнообразной;

- развивать умения правильно питаться;

- работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и качественного питания;

- воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

Оборудование: мультимедийный проектор, кроссворд, продукты питания, памятки, предметные картинки.

Ход занятия.

1.Орг. момент.

Учитель:

Добрый день и добрый час!

Я приветствуем всех вас!

Наша встреча необычна,

Нравственна и эстетична!

Расскажу я вам друзья,

Без чего нам жить нельзя!

2.Эмоциональный настрой.

Учитель: «Посмотрите на меня, друг на друга. Улыбнитесь и пожелайте друг другу успехов».

3. Сообщение темы классного часа.

Учитель: «Сегодня мы собрались на классный час. А чему он будет посвящен, вы узнаете, когда послушаете стихотворение. (Подготовленный ученик читает стихотворение)

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.

Учитель: О чем мы будем говорить на классном часе**?** (ответ детей: о правильном питании)

Учитель: Тема нашего классного часа «Питание школьника- залог здоровья школьника». Сегодня мы поговорим о том, как питание человека связано со здоровьем, поговорим о том, что же необходимо знать, уметь, иметь, чтобы быть здоровыми.

4.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.

Учитель: «Ребята, а что такое здоровье?» (ответы детей)

Здоровье – состояние тела, когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни.

Учитель: «А какие составляющие здоровья вы знаете?» (ответы детей: занятие спортом, правильное питание, режим дня)

Учитель: «Молодцы, ребята, правильно ответили! Давайте рассмотрим схему».

Учитель: « 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,
Марш на 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!

5. Беседа о правильном питании

Учитель: Правильное питание – основной источник здоровья всего живого на земле.

1.Зачем человеку необходима пища? (для повышения выносливости и активности, для роста и развития, для хорошего самочувствия, борьбы с болезнями).

2.Какие органы помогают человеку питаться? Как пища попадает в наш организм? («Пища попадает в рот, во рту смачивается слюной, мы жуем ее зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается ее переработка. Из желудка пища попадает в кишечник, где она окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам»).

3.А все ли продукты, которыми питается человек бывают полезны для здоровья? *(нет)*

Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

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.

Учитель: Какие из продуктов вы больше всего любите?

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

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)

Учитель: Овощи и фрукты – необходимые продукты питания. Овощи выращивают во всех странах мира. Они не только вкусны ,но и очень полезны. Они богаты витаминами, есть их нужно круглый год.

Учитель: «Мы долго работали, немного устали. Давайте отдохнем»

Физминутка

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

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

Вывод: Кушать нужно разнообразную пищу, чтобы получать необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов.

Игра «Соедини начало пословицы о питании с ее концом» (работа парами).

1.Всякому нужен.....и обед, и ужин.

Голодному Федоту.....любые щи в охоту.

Если щи хороши,.....другой пищи не ищи.

Хлебушко.....калачу дедушка.

Больному помогает врач,.....а голодному - калач.

6. Заключительная часть. Подведение итогов.

Учитель: «Ребята, сегодня мы с вами познакомились с основными составляющими здоровья, с полезными продуктами. А сейчас рассмотрим **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.**

7. Рефлексия занятия.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00baeaf22857cb8f1f
Владелец **Инюшина Татьяна Владимировна**
Действителен с 05.03.2022 по 04.03.2027

* Понравился ли вам, наш классный час?

* О чём мы с вами говорили?

* Какие выводы вы для себя сделали?

Учитель: Спасибо за внимание! Будьте здоровы!