**Классный час: «Правильное питание – ключ к здоровью»**

**Задачи:**

* Формировать у учащихся правильное отношение к своему здоровью  
  через понятие здорового питания и навыки выбора правильных продуктов питания;
* Развивать интерес и готовность к соблюдению правил здорового питания;
* Воспитывать культуру общения.

**Ход классного часа**

**1.Введение в тему.**

**Любовь Ивановна:**

*Получен от природы дар –*

*Не мяч и не воздушный шар.*

*Не глобус это, не арбуз –*

*Здоровье. Очень хрупкий груз.*

*Чтоб жизнь счастливую прожить,*

*Здоровьем нужно дорожить.*

– Здоровье человека – одна из основных ценностей в жизни. Не случайно при встрече мы говорим друг другу «здравствуйте», угощая гостей, приговариваем «кушайте на здоровье», а в пожеланиях к празднику, ко дню рождения на первом месте стоят слова именно о здоровье.

– А как вы думаете, что же такое здоровье? (*Ответы детей*)

– Обратимся за помощью к народной мудрости – пословицам.

* Здоровье – всему голова, всего дороже.
* Здоровым быть – долго жить.
* Здоровым будешь – всё добудешь.
* Тот, кто здоров, тот воистину богат.

– Как вы понимаете смысл этих пословиц?

(В ходе беседы заполняется схема «Здоровье – это…». Карточки могут дополняться.)

**Счастье**

**Радость**

**Здоровье – это…**

**Жизнь**

**Богатство**

**Долголетие**

– Правильно, ребята! Здоровье – это счастье, здоровье – это радость, здоровье – это богатство, здоровье – это жизнь.

– Но это наше понимание, что такое здоровье. А как это понятие трактуется с научной точки зрения? Обратимся к толковому словарю. (*Учащиеся находят и зачитывают определение в словаре)*

**Здоровье.**

**1.** Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

**2.** То или иное состояние организма.

– Дети, подумайте, а от чего зависит нормальная деятельность организма? Почему мы теряем своё здоровье? (*Ответы детей*)

– Действительно, факторов, влияющих на здоровье, много. Но, по мнению врачей, состояние здоровья человека на 50% зависит от его питания и образа жизни. Поэтому можно утверждать, что **правильное питание – ключ к здоровью.** Это и будет темой нашего классного часа.

**II. Определение задач. Организация работы в группах.**

– Сегодня в ходе работы вам предстоит найти ответы на следующие вопросы:

1. Что значит «правильное питание»?
2. Какие продукты необходимы для полноценного питания? Какие из них полезны, а какие вредны?
3. Каковы правила здорового питания?

– Чтобы работа была более продуктивной, предлагаю вам разделиться на группы.

(Для каждой группы заранее выбирается ответственный, прошедший консультацию у учителя.)

– Прежде чем вы приступите к изучению своего вопроса, подумайте, к каким источникам вы можете обратиться за информацией.

**III. Работа в группах.**

**Группа 1.** Вопрос: Что значит «правильное питание»?

**Карточка 1**

Пища – это горючее, из которого организм извлекает энергию, необходимую для жизни. Выделяют три главных компонента нашей пищи – это углеводы, жиры и белки. Кроме этого нашему организму необходимы витамины, минеральные вещества, вода и пищевые волокна.

Питание должно быть **разнообразным** – разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивают сбалансированное (в нужном количестве и правильном соотношении) поступление в организм необходимых веществ. В полноценный рацион должны входить свежие фрукты и овощи, чёрный хлеб, рыба, яйца, сыр, печёнка, разнообразная зелень.

Для человеческого организма, особенно детского, очень важен правильный **режим питания.** Принимать пищу нужно в одно и то же время. Организм как машина "запоминает" часы приема пищи и заранее "готовит" все органы пищеварения к работе. Кушать нужно 4-5 раз в день. Есть больше овощей и фруктов, меньше солёного, жирного, сладкого.

Питание должно быть **умеренным**. *Умеренный в пище всегда здоров***.** Кроме того, правильное питание – это употребление полезных продуктов.

***Карточка 2***

Завтрак должен быть довольно плотным, т.к. примерно четвёртую часть дневной нормы калорий мы должны съесть утром. В обед человек должен употребить половину суточной нормы калорий. А оставшаяся четвёртая часть калорий распределяется между полдником и ужином.

**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.

**Обед** – второй и третий прием пищи в день. Как правило, на обед подается горячая пища.

**Полдник**: можно  есть булочки, пить молоко.

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

**Группа 2.** Вопрос: Какие продукты необходимы для полноценного питания? Какие из них полезны, а какие вредны?

**Карточка 1**

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

Подумайте, какие продукты полезны, а какие вредны? Почему?

Изучите предложенный материал.

Рассмотрите список продуктов, распределите их на группы по полезности.

Своё мнение обоснуйте. Для доказательства используйте изученный материал.

**Карточка 2**

Распределите данные продукты на две группы: полезные и неполезные.

Рыба, морковь, сухарики, яблоки, жирное мясо, кока-кола, гречневая каша, чеснок, мясо птицы, торт, молоко, чипсы, капуста, жевательные конфеты, сок, мороженое, мёд.

Карточка для заполнения

|  |  |
| --- | --- |
| Продукты | |
| полезные | неполезные |
|  |  |

**Карточка 3**

**Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть.** Почему так говорят?

**Овощи – кладовая здоровья.** Почему так говорят?

Еда бывает разной: вкусная – невкусная, любимая – нелюбимая, полезная – неполезная. Но во всех продуктах есть витамины и минералы. Витамины получили свое название от латинского слова «Вита» - жизнь, т.е. они жизненно необходимы для человека.

Недостаток витаминов всегда дает о себе знать. Многие из нас в зимний и весенний период испытывают состояние, вызванное недостатком витаминов. Это быстрая утомляемость, раздражительность, плохой аппетит, трещинки в углах рта, сухость и шелушение кожи.

Важный путь улучшения обеспеченности организма витаминами – увеличение потребления овощей и фруктов.

Витамины бывают разные. Их существует больше 30. Как у человека, у каждого витамина есть свое имя. Каждый витамин играет в организме определённую роль.

***Витамин А*** *очень важен для зрения. Содержится в моркови, листовых овощах, молоке, яйцах, горохе, сливочном масле, облепихе.*

***Витамин В*** *способствует хорошей работе сердца, отвечает за хорошее настроение. Встречается в ржаном хлебе, орехах, картофеле, фасоли, бобах, горохе.*

***Витамин Д*** *укрепляет организм всего тела, необходим для развития костей и зубов. Встречается в рыбьем жире, яйцах, молоке, сливочном масле.*

***Витамин С*** *укрепляет организм, оберегает от простуды, делает человека* *сильным, выносливым, сохраняет здоровыми дёсны и зубы. Встречается в лимонах, апельсинах, сладком перце,  клюкве, капусте и луке.*

***Витамин Е*** *защищает**человека от стрессов. Содержится в печени, пророщенных зернах пшеницы, растительном масле, в яичном желтке, овсяной и гречневой крупе.*

**Группа 3.** Вопрос: Каковы правила здорового питания?

– Изучив материал, составьте памятку «Правила питания»

**Карточка 1**

Как принимать пищу? Правильно и спокойно, в хорошей обстановке.

Перед каждым приемом пищи дети непременно должны мыть руки, за столом сидеть ровно, не класть локти на стол, жевать с закрытым ртом, не разговаривать.

Категорически запрещено заниматься чтением книг и прочими делами во время еды, так как при невнимании к еде вырабатывается мало желудочного сока.

         Нельзя торопиться во время приема пищи. 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.

Принимать пищу нужно в одно и то же время. Организм как машина "запоминает" часы приема пищи и заранее "готовит" все органы пищеварения к работе.

Кушать нужно 4-5 раз в день. Если ребенок, находясь в школе 5-6 часов, не принимает пищи, он делается менее внимательным, быстро утомляется, восприятие учебного материала снижается. Кроме того, длительные перерывы в приеме пищи отрицательно сказываются на состоянии центральной нервной системы и всего организма (начинает болеть и кружиться голова, появляются слабость, тошнота, боли в животе).

Последний прием пищи должен быть не позднее 2-х часов до **сна.**

**IV. Отчёт групп.**

(Представители групп знакомят с результатами своей работы, делая краткие пояснения, приводя доказательства.)

**Группа 1.**

Под правильным питанием можно понимать разнообразное, умеренное, своевременное (с соблюдением режима приёма пищи) питание. Это употребление полезных продуктов. Это правильное распределение пищи в течение дня.

**Группа 2.**

|  |  |
| --- | --- |
| Продукты | |
| полезные | неполезные |
| рыба, мясо птицы,  гречневая каша,  морковь, капуста, яблоки,  чеснок,  молоко, сок,  мёд | сухарики, чипсы,  жирное мясо, кока-кола,  торт, мороженое,  жевательные конфеты |

– Дети, согласны ли вы с таким делением продуктов? Хотели бы вы что-либо изменить? Почему? Поясните.

– Действительно, продукты второго столбика должны встречаться на нашем столе крайне редко и в небольших количествах. А некоторые и вовсе должны быть исключены из рациона.

– Да, не зря в народе говорят: «Не всё в рот, что око видит». Приходя в магазин, делайте правильный выбор.

**Группа 3.**

***Памятка «Правила питания»***

1. Старайтесь есть разнообразную пищу.
2. Не ешьте много жареного, солёного, острого.
3. Не увлекайтесь сладостями.
4. Есть больше овощей и фруктов
5. Ешьте в одно и то же время.
6. Тщательно пережёвывайте пищу.
7. Не переедайте.
8. Ужинайте не меньше, чем за 2 часа до сна.
9. Обязательно завтракайте.
10. Мойте руки перед едой.

*(При обсуждении памятка может дополняться, редактироваться)*

**V. Подведение итогов.**

– Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания. Сейчас я предлагаю вам кратко в одном предложении выразить самое главное, что вы взяли для себя на нашем классном часе.

Теперь я … (знаю, что… ; буду выполнять…; буду /не буду покупать… и т.д.)

– И в заключении я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а на лице играет улыбка. Поэтому я желаю вам: будьте здоровы!