

Классный час

Тема: «Правильное питание – залог здоровья»

Цель: помочь учащимся понять значение правильного питания.

Задачи: 1. Воспитывать у детей стремление к здоровому питанию.
2. Формировать интерес к здоровому образу жизни.
3. Развивать кругозор учащихся.

Ход классного часа.

У - Здравствуйте, ребята!

При встрече люди желают друг другу здоровья:

«Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?!»

У - Что значит быть здоровым? (Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть живым, правильно питаться)

У - От кого, по вашему мнению, зависит здоровье в большей степени?

У - Что может повлиять на состояние здоровья? (Образ жизни, состояние окружающей среды – природы, питание)

Предлагаю провести **мозговой штурм в виде игры «Ромашка»**: на лепестках ромашки записана первая половина пословицы - продолжить...

- В здоровом теле, (здоровый дух)
- Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)
- Заболел живот, держи (закрытым рот)
- Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)
- Землю сушит зной, человека (болезни)
- К слабому и болезнь (пристает)
- Поработал (отдохни)
- Любящий чистоту – (будет здоровым)

- Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы - это народная мудрость.

У - Древние греки, например, мало болели, но долго жили!

-Отчего же им так везло? Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, много двигались. В школе полдня занимались наукой, полдня физкультурой.

У -А что значит правильное питание? Сегодня мы как раз с вами об этом поговорим.

У - Давайте спросим у ребят, знают ли они, какие продукты должны обязательно присутствовать в их рационе питания.

Сценка:

Ученик1 Суп «в стакане» это круто! Приготовлю за минуту!

Ученик2 «Кириешки» и хот-доги Уплетем за обе щёки!

Ученик3 Чипсы – просто объеденье! Все хрустим мы в упоенье!

Ученик4 Компот варить нам нет нужды –Ты даже не пытайся!

Ученик5 Вот порошок – добавь воды И соком наслаждайся! «Чупа-чупсы» я люблю, Наслаждаюсь ими. «Кока-колу» часто пью С друзьями своими.

Ученик6 И жвачки, и конфеты, Вкусные сухарики, Чипсы, «чупсики», хот-доги Всем нам очень нравятся!

Врач-ученик7 Эти ребята наши будущие пациенты. Из-за неправильного питания им грозят гастрит, язва желудка, кариес и другие заболевания.

Ребята Мы не хотим болеть! Нет не хотим!

Врач-ученик8 Тогда вам необходимо ограничить употребление в пищу этих продуктов. Ребята, берегите своё здоровье! Ешьте полезные продукты!

У На основе изученных данных ученые предлагают вам правила правильного питания.
У ребята, -*Как вы понимаете смысл этой пословицы?* (ответы детей).

«Мельница живёт водою, а человек едою»

Зачем человеку необходима пища? (пополняет организм веществами, дающими энергию).
Даже в состоянии покоя человек расходует энергию.

*Например, в состоянии покоя расход энергии в 1 час на 1 кг. Массы тела равен 1 килокалории. Если вы весите 45кг, то в час расходуете 45 ккал, а в сутки – 1080 (45*24). Каждый из вас по этой формуле может узнать свои показатели.*

ВЫВОД 1. Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.

- А какой должна быть еда? (вкусной, разнообразной).

Вы видите **ПИРАМИДУ ПИТАНИЯ**, рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения. Давайте посмотрим, из чего она состоит (демонстрация интерактивной Пирамиды питания).

«Пирамида питания» в виде равнобедренного треугольника, разделённого горизонтально на 4 части. В основании пирамиды нарисованы крупы и хлебобулочные изделия; на втором уровне – овощи и фрукты; на третьем – молочные продукты, мясо, рыба; на четвёртом (вершина пирамиды) – сахар, соль, сладости.

ВЫВОД 2: Питание должно быть полноценным, т.е. разнообразным.

Учитель: Ребята, послушайте стихотворение и попробуйте выделить названные в нём принципы здорового питания.

Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час,

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезно ваша еда.

В питании тоже важен режим, тогда от болезней мы убежим.

Надо ещё про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

Плюшки, конфеты, печенье, торты

В малых количествах детям нужны.

ВЫВОД 3: Питание должно быть регулярным и умеренным

Учитель. Но вся ли пища, которую мы едим, одинаково полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы? Об этом мы поговорим сегодня.

Представьте, что вы попали в **научно-исследовательскую лабораторию «Будь здоров»**.

Учёные-консультанты расскажут вам много интересного.

Учитель. Давайте внимательно рассмотрим упаковки некоторых продуктов питания, которые вы принесли сегодня на классный час. На каждой упаковке есть этикетка с названием продукта и информацией о нём. Часто на этикетке можно видеть целые списки пищевых добавок, особенно на кондитерских изделиях, сладостях, мороженом и т.д. Что такое пищевые добавки? Почему они маркированы буквой «Е»? помогут нам в этом разобраться наши консультанты.

Консультант 1.

Современное производство продуктов питания немыслимо без пищевых добавок. Они способствуют длительному сохранению, улучшению цвета, вкуса и консистенции продукта. В странах Европейского союза принята система цифровой кодификации пищевых добавок: каждая из них обозначается буквой «Е» и цифровым индексом. Красители (Е-100 – Е-199) добавляют в кондитерские изделия, сыр, маргарин и другие продукты. Консерванты (Е-200 –Е-299) увеличивают срок хранения продукта. Антиоксиданты (Е-300 – Е-399) защищают продукт от повреждающего действия кислорода, их добавляют в бульонные кубики, жевательные резинки, мороженое.

Стабилизаторы (Е-400 –Е-490) поддерживают желеобразную консистенцию продуктов. Эмульгаторы (Е-500 – Е-599) используют для приготовления водно-жировых смесей, например, майонеза, кремообразных пищевых продуктов. Усилители вкуса и ароматизаторы (Е-600 –Е-699) часто добавляют в соусы, приправы, колбасы.

Значительное количество добавок не имеет разрешения к применению в пищевой промышленности России, а часть из них просто запрещены к применению в производимых у нас или в других странах продуктах питания. В развитых странах проверка безопасности пищевых добавок проводится постоянно. Публикуются списки наиболее вредных из них с указанием характера воздействия. *Продукты без указания состава покупать не рекомендуется.*

Учитель. В последнее время на этикетках можно увидеть надписи о том, что продукт изготовлен из трансгенных, или генетически модифицированных (ГМ), продуктов или генетически модифицированных организмов (ГМО). Что это значит?

Консультант 2.

ГМП содержат ценные питательные вещества, которых в обычных продуктах недостаточно, имеют более привлекательный вид. Трансгенные растения обладают повышенной устойчивостью к вредителям и болезням. Трансгенные продукты – это источник здорового питания. Так, например, получена низкокалорийная соя. Получен рис с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов.

Но есть и факты, свидетельствующие об отрицательном воздействии ГМП на здоровье. Например, подопытные мыши, которых кормили ГМП, дали малорослое потомство с ослабленным иммунитетом и склонностью к вырождению. Установлено, что чем больше площади занимают генетически модифицированные культуры, тем меньше становится насекомых, и, как результат, сокращается численность птиц и других животных, что приводит к нарушению экологического равновесия

Учитель. В школе вы тратите массу энергии на умственную деятельность, физическую работу. Значит, должен быть источник для восполнения энергии и сил. О пользе продуктов питания, которые помогают избежать стрессовых ситуаций, добавить хороших успехов в учёбе и в жизни, расскажет консультант научной лаборатории.

Консультант 3. Клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Хотя масса мозга человека составляет 2-3% от массы тела, он ежедневно забирает 20% всей энергии, получаемой из пищи, поэтому то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности мозга.

Морковь стимулирует обмен веществ в мозге, ананасы улучшают память и способствуют поддержанию физической формы. Черника способствует мозговому кровообращению – желательно употреблять её в свежем или замороженном виде. Лук полезен при переутомлении и психической усталости, он улучшает снабжение мозга кислородом. Орехи стимулируют деятельность мозга, укрепляют нервную систему и особенно рекомендуются при длительной напряжённой умственной деятельности.

Учитель. Консультанты из лаборатории «Будь здоров» дали вам полезные сведения о том, как читать и понимать информацию на этикетке продукта, что означают те или иные знаки, буквы и много дополнительной интересной информации. Ребята, на доске записана пословица, давайте её прочтём.

«Всё полезно, что в рот полезло».

Как вы относитесь к данному мнению?

Врачи-диетологи всего мира выявили пятерку самых вредных для человека продуктов. Мы их назовем «Вредная пятерка».

Полезная десятка

Врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и самые полезные. Эти продукты всем нам известны. Что же это за продукты?

1. Яблоки. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество, которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечнососудистой системы. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы.

2. Лук. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ, которые уничтожают микробы.

3. Чеснок. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми.

4. Морковь. Этот корнеплод богат витаминами и минералами. Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ.

5. Грецкий орех. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека. Полезен для сердца, для зрения, для обмена веществ.

6. Рыба. Этот продукт моря является источником ценного белка. Для японцев это основной продукт питания, который и делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и почки.

7. Молоко. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости. Из этого напитка с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных продуктов.

8. Мед. Этот продукт - не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простуду, болезни кожи, сердца. А красавицы с древних времен применяли этот продукт для ухода за кожей.

9. Бананы. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов.

10. Чай. Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научились выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, что именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не из пакетиков.

Учитель. Последний конкурс называется **“Здоровье”**. Нужно на каждую букву этого слова найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам»

И. Брехман.

Будьте здоровы! Умейте управлять своими эмоциями, настроением и желанием. Укрепляйте свое тело и дух. Ваше здоровье в ваших руках!