

Классный час

"Секреты здорового образа жизни и правильного питания"

Проводится в 3 «Б» классе.

Учитель: Субботина В.В.

Цель: приобщить учащихся к здоровому образу жизни;

Задачи:

- расширение и систематизация знаний о здоровом образе жизни и правильном питании;
- создание условий для формирования у учащихся осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья;
- развитие творческих, коммуникативных способностей ребят;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью и к окружающей среде, любви к спорту.

Ход мероприятия:

Ребята, сегодня на классном часе, мы поговорим с вами о самом важном для нашего организма. Речь **пойдет о правильном питании**. Еда, пища, питание... Эти слова мы произносим довольно часто.

- **Что же такое питание?** (Ответы детей)

На основании ваших ответов можно сделать вывод, что еда – это топливо, на котором работает наш организм. Надо грамотно подходить к выбору продуктов. Они должны быть не только вкусными, но, прежде всего, полезными. Это важно для каждого человека, но особенно для вас, детей и молодых людей.

Здоровье – это то, что мы мало ценим, но за что дороже всего платим. Самое ценное и дорогое у человека – это здоровье, его не купишь ни за какие богатства в мире.

Дело в том, что к концу жизни будет поздно об этом заботиться. Хотя обычно так и получается: когда человеку уже нельзя есть и того, и другого, и третьего, когда выясняется, что чуть ли не половина продуктов ему вредна, он вдруг начинает усиленно интересоваться вопросами питания. Не надо забывать, что природа очень мудра. В процессе эволюции (развития) в человеческом организме выработалась система разумного соотношения между пищей как источником жизненной энергии, с одной стороны, и расходом этой энергии, с другой. Недостаточно лишь получать приятные вкусовые ощущения, утолять чувство голода. Мы должны дать организму все необходимое для нормальной жизнедеятельности клеток и тканей. “Уметь есть”, “уметь питаться”, как ни странно, умеют немногие. А между тем, это необходимо каждому. “Уметь есть” - это не только уметь владеть столовыми приборами и не брать пищу руками. “Уметь есть” - это значит питаться правильно, необязательно изысканно, но умеренно, сытно и в определенное время.

- **Ребята, как вы думаете, существует ли связь между питанием и здоровьем? Какая?** (Ответы детей).

Итак, правильное питание является неперенным условием хорошего здоровья, высокой работоспособности. А неправильное питание значительно снижает защитные силы организма, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний, т. к. ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию. Так, например, обилие сладкой, пряной, острой и жирной пищи отрицательно сказывается на организме. Известно, что рак желудка широко распространен в тех странах, где едят много жаренного и часто готовят на жире, оставшимся на сковороде от предыдущего приготовления пищи. Перекиси, содержащиеся в прогорклых жирах, могут быть канцерогенными (вызывающими рак). Такое питание способствует преждевременному старению кожи и провоцирует опасные заболевания.

- **Что может повлиять на состояние здоровья?**

(Образ жизни, состояние окружающей среды, питание и др.)

- **Что же мешает человеку быть здоровым?**

(Вредные привычки, малоподвижный образ жизни, плохая экология, неправильное питание...)

- **Назовите принципы здорового рациона питания.**

(Натуральная пища, не варить те продукты, которые можно съесть в сыром виде, больше есть овощей, фруктов, наличие витаминов и т. д.).

Молодцы, ребята! Вы уже очень много знаете о правильном питании. А теперь давайте разделимся на команды и немного поиграем. 1 ряд – первая команда, 2 ряд – вторая команда и 3 ряд – третья команда.

Игра “Полезно, не полезно”

Я раздаю каждой команде список продуктов, а вы отмечаете, какие из них полезные, а какие нет. А потом объясняете, почему вы так думаете.

Продукты:

полезные – йогурт, сок, творог, домашние сухари, орешки, яйца, фрукты, овощи, гречка, геркулесовая каша, молоко.

неполезные – майонез, сухарики, чипсы, кока-кола, лапша быстрого приготовления, жевательная резинка, спрайт, шоколадки (сникерс, марс), кетчуп.

Но наши мышцы быстро устают при однообразной работе. Эту усталость помогают преодолеть движения, которые восстановят ваше кровоснабжение в голову, в конечности. Развитие рук способствует развитию мозга. Прослеживается связь между частями руки и внутренними органами. **Если массажировать большой палец, который отвечает за головной мозг, то мы снимаем головную боль, массируя указательный – укрепляем желудок, средний – кишечник, мизинец – сердце.**

А достаточно ли разработаны ваши руки? Проведем простой тест на определение функционального состояния наших рук. Если вы можете другой рукой отклонить кисть на 90 градусов, а большим пальцем достать вашего предплечья – отлично, 90-120 – недостаточно, больше 120 – очень слабое физическое развитие. **Еще Эммануил Кант говорил, что “рука – это**

вышедший наружу мозг”, так что при любой усталости можно просто потереть руки друг о друга, если сильно надавливать руки друг на друга, то это не только укрепит ваши мышцы, но укрепит также нервы и сердце! А еще – почаще улыбайтесь! Улыбка солнечным светом разливается по вашему телу и вам сразу станет светло и радостно! Улыбнитесь!

Игра “Собери пословицы” (пословицы о здоровье)

- | | |
|-------------------------------|----------------------|
| 1. В здоровом теле | (здоровый дух) |
| 2. Голову держи в холоде | (а ноги в тепле) |
| 3. Заболел живот, держи | (закрытым рот) |
| 4. Быстрого и ловкого | (болезнь не догонит) |
| 5. Землю сушит зной, человека | (болезни) |
| 6. К слабому и болезнь | (пристает) |
| 7. Любящий чистоту | (будет здоровым) |
| 8. Кто курит табак | (тот сам себе враг). |

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

Викторина “Витамины”

1. Назовите продукты питания, которые содержат витамины.
2. Какие витамины вы знаете?
3. Что дают человеку витамины? (помогают человеку расти и развиваться).
4. Какие витамины продают в аптеках?
5. Из чего же делают на заводах витамины? (Из плодов шиповника, облепихи, моркови, тыквы, черной смородины)

Итак, ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека, и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно.

- **Ребята, а что значит разнообразие пищи?** (Ответы детей)

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. (Мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным. (Творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты, овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться. (Ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

- Какие из продуктов вы больше всего любите? (показ рисунков и ответы детей).
- Объясните, как вы понимаете пословицу: “Овощи – кладовая здоровья”?
- Какие овощи вы выращиваете в своих огородах?

Физминутка “Вершки и корешки”

Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, руку не поднимаем, если наземные – поднять руки вверх.

(Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква, арахис, укроп).

Игра «Отгадай загадки».

1. На жарком солнышке подсох и рвется из стручков - горох.

2. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява. Кто любит щи – меня тащи.

Капуста.

3. Я рос на грядке, характер мой гадкий: куда ни приду, всех до слез доведу.

Лук.

4. Яркий, гладкий, налитой, весь в обложке золотой. Не с конфетной фабрики – из далекой Африки. **Апельсин.**

5. Вкус у ягоды хорош, но сорви поди-ка: куст в колючках будто ёж, - вот и назван.... **Ежевика.**

6. Маленький, горький, луку брат. **Чеснок.**

7. На сучках висят шары – посинели от жары. **Слива.**

8. Я румяную Матрешку от подруг не оторву. Подожду, когда Матрешка упадет сама в траву. **Яблоко.**

Все команды работали дружно, отвечали правильно! Вы все сегодня – победители!

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять. Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других! Будьте здоровы!

Ребята, чем вам запомнился наш классный час? О чем вы обязательно расскажите дома родителям? (Ответы детей)

Я хочу вам подарить витаминные рецепты. *(Раздаются распечатки с рецептами витаминных салатов).*

Салат «Сибирячка»

Свежую капусту и морковь нашинковать, добавить грецкий орех, изюм, смородину, заправить сметаной с чесноком.

(Витамины А, Е, С, В1, В2, В3, В4, В6, В9, Р).

Салат «Бодрость»

Редьку и морковь нашинковать, добавить лук, чеснок, посолить, заправить сметаной.

(Витамины А, С, D, Е).

Салат «Здоровье»

Нашинковать на мелкой тёрке морковь, добавить грецкий орех, изюм, клюкву, заправить сметаной.

(Витамины А, С, Е, В).

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)

Любящий чистоту (будет
здоровым)

Кто курит табак (тот сам
себе враг).