

Классный час «Здоровье в твоих руках!»

Проводится во 2 «В» классе.

Учитель: Субботина В.В.

Цели и задачи:

- Формирование представлений о здоровье.
- Формирование привычки есть то, что требуется организму, а не то, что хочется есть.
- Расширить знания детей о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.
- Повторить правила здорового питания.

Ход мероприятия:

Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?», - а сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю. Скажет мёртвая - выпущу». Мудрец подумал и ответил: «Всё в твоих руках».

В наших руках наше здоровье, и сегодня мы об этом поговорим.

- Дети, а что же такое здоровье?

- Как вы понимаете «здоровый человек»? Какой он? (Ответы детей)

Ребята, послушайте стихотворение и скажите, что Карлсон делал неправильно.

Люблю вкусно я поесть.

Чипсы и пирожное,

Вкусное мороженое!

Пирожки, ватрушки,

Сдобные пампушки,

Шоколад и мармелад

Обожаю – это факт!

Знаю точно, что «Пикник»

Развивает аппетит.

Не люблю делиться,

Всё мне пригодится.

Нет большей радости,

Чем вкусности да сладости.

(Ответы детей)

Молодцы, ребята! А теперь послушайте несколько веселых стихотворений – советов.

Есть дети, которые часто жуют,

И в рот постоянно что-то кладут.

Но при этом важно знать,

Надо меру соблюдать.

Есть ребята, что в игре забывают о еде.

А затем придут за стол и едят, как будто слон.

Наедятся, а потом начинает клонить в сон.

*Может и такое быть, что живот начнёт крутить.
Боль такая, что порой врач приходит к ним домой.*

*Учёные советуют, вы ешьте в день пять раз,
При этом соблюдайте определённый час.
Между приёмом пищи часы должны пройти,
Не сутки и не двое, часа четыре – три.
А ужинать нам надо часа за полтора,
Когда нам мама скажет, что спать уже пора.*

Напоминают нам, что есть надо в меру и стараться в одно и то же время.
Надо научиться выполнять правила здорового питания.

Давайте их вспомним:

- Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я.
- Стараться есть в одно и то же время.
- Употреблять всегда свежие продукты, овощи и фрукты.

Существуют продукты, которые полезны людям. Это кефир, рыба овощи фрукты, ягоды и т.д. Но есть продукты, которые вредны для здоровья. Это сахар, чипсы, конфеты, газировка, шоколад в больших количествах. А так же есть продукты, которые не приносят вреда, но не являются полезными, необходимыми для здоровья. Это различные булочки, пирожки, пампушки и т.д. Все полезные продукты снабжают организм энергией, чтобы можно было двигаться, играть, заниматься, помогают организму расти, питают его витаминами. Особенно много витаминов содержится в овощах и фруктах.

Ребята, часто ли покупают вам витамины родители? А где они их покупают? (*Ответы детей*)

Не обязательно идти за витаминами в аптеку. Витамины «живут» рядом с нами. А где, вы определите сами, если правильно отгадаете загадки.

Загадки

*Он совсем-совсем зелёный
И овальный, удлинённый.
Помидора верный брат,
Тоже просится в салат.*

(Огурец)

*Я вырос на грядке
Характер мой гладкий:
Куда ни приду,
Всех до слёз доведу.*

(Лук)

*Все узнают молодца,
Что растёт на грядке:
Он побольше огурца,
Толстый он и гладкий,
Тоже держится за плеть,
Приходите посмотреть.*

(Кабачок)

*Жёлтая курица
Под тыном дуется.*

(Тыква)

*Красная девица сидит в темнице,
А коса – на улице.*

(Морковь)

*Воду пьёт – себя торопит,
И растёт, и листья копит.
Набирает вес кубышка,
В середине - кочерыжка.*

(Капуста)

*Нужнее всех из овощей
Для винегретов и борщей,
Из урожая нового
Красавица лиловая.*

(Свёкла)

А где же живут витамины? (*Дети отвечают – в овощах*). Ну а во фруктах их тоже очень много. Ребята, какие фрукты вы любите? А есть фрукты, какие вы не любите? (*Ответы детей*).

Надо есть как можно больше овощей и фруктов, они помогают человеку быть всегда бодрым и здоровым, т.к. в них много витаминов. А вы много едите фруктов и овощей? Если вы кушаете фрукты и овощи, то вы должны быть сильными, здоровыми, красивыми и внимательными. Вот насколько вы внимательны, мы сейчас и посмотрим.

Игра «Вершки и корешки»

Я буду называть овощ. Если мы у него едим то, что растёт над землёй, то руки поднимаем вверх – это «вершки».

Если едим то, что растёт под землёй, то приседаем – это «корешки».
(*Огурец, картофель, капуста, морковь, перец, кабачок, свёкла, укроп, редис, щавель, репа*).

Игра «Фрукты на картинке»

Давайте проверим, сможете ли вы определить фрукт по внешнему виду.

Ребята выходят и без помощи слов изображают фрукт. Остальные дети угадывают.

Апельсин, яблоко, груша, лимон, персик, слива, банан, виноград, абрикос, ананас.

Игра «Полезный - неполезный»

А сейчас мы проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и неполезных продуктов. Условия игры: Я буду называть продукты питания. Если услышите полезный продукт – хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусный, топайте.

Яблоко, торт, огурцы, рыба, конфеты, морковь, творог, жвачка, свёкла, фанта, клюква, винегрет, зефир, мармелад, сыр.

Молодцы, все продукты определили правильно! Вот и подошел к концу наш классный час. Ребята, что нового вы узнали сегодня? О чем обязательно расскажите дома родителям? (Ответы детей)

Я говорю вам большое спасибо за работу и хочу 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).