

Классный час в 7 классе « Здоровое питание»

Провела: Пыркова О.В.,

классный руководитель 7Б класса, учитель русского языка и литературы.

Цели и задачи:

- 1.Сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья и долголети
- 2.Помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни.
- 3.Работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и здорового питания.
- 4.Воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью

Презентация

Наше здоровье – в наших руках.(цветик семицветик) Я- закаляюсь, питаюсь, живу в семье, двигаюсь, пою и говорю, думаю, Дышу, лечусь. Учащиеся называют тот лепесток, который их заинтересовал и рассказывают, что думают об этих понятиях.

Ход занятия.

Ребята, сегодня мы поговорим о том, что же необходимо знать, уметь, иметь, чтобы быть здоровыми.Еще древнегреческий философ Сократ (470 - 399 лет 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 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 образу жизни.

1. Здоровый образ жизни, что это такое? Пожалуйста, выскажите свою точку зрения. (ответы детей)

Соблюдение режима дня.

Соблюдение режима питания, правильное питание.

Закаливание.

Физический труд.

Соблюдение правил гигиены. « Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще»

Правила поведения за столом. « Когда я ем – я глух и нем!»

Скажем нет вредным привычкам (употребление алкогольных напитков, табакокурение).

Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.

Правильная организация отдыха и труда.

Мудрые философы говорят : «Дерево держится своими корнями, а человек пищей», как вы это понимаете? (ответы детей)

Вывод: человеку необходимо питаться.

Игра: « Полезное – неполезное»

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Рыба, пепси, кефир, фанга, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, Сникерс, морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.

Сколько раз в день необходимо питаться? (ответы детей)

Завтрак

обед

полдник

ужин

«Прежде чем сесть за стол, я подумаю, что съесть» - почему так говорят?

Каждому человеку для нормальной работы необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода, которые должны поступать вместе с пищей. Давайте построим пирамиду здорового питания, состоящую из пяти групп пищевых продуктов. Важно помнить два принципа: Ежедневно организм должен получать все необходимые пищевые вещества. Количество пищевых веществ должно соответствовать индивидуальной суточной потребности человека в энергии.

Жиры, масло, сахар, кондитерские изделия – в ограниченном количестве.

Мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, орехи – 2 порции в день.

Молочные продукты – 2-3 порции в день

Овощи – 3-5, фрукты – 2-4 порции в день

Зерновые – 5-7 порций в день.

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.

Режим питания играет большую роль в рациональном питании. С самого рождения мы живем в определенном ритме, наше сердце сокращается с определенной частотой, существует ритм дыхания, ритм выделения пищеварительных соков – это работают наши биологические часы. Так пищеварительные соки вырабатываются с 13 – 14 часов и с 18 -19 часов в максимальном количестве. А в небольшом количестве каждые 1,5 часа. Поэтому прием пищи в определенное время считается наиболее физиологичным.

Нарушение режима питания играет отрицательную роль в здоровье человека. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех – пяти раз до двух, неправильном распределении суточного рациона питания, так в ужин съедается до 65% от всей пищи, положенной на день. А ведь самым плотным должен быть завтрак, затем обед и лишь 20% должны принадлежать ужину.

Люди с самого рождения жить не могут без движения – как вы понимаете эти слова?

Организму важно не только поступление энергии с пищей. Но и ее расход. А это значит – необходима физическая нагрузка, при которой жир сжигается более эффективно. Речь идет совсем не о необходимости изнурительных физических упражнений. 30 минут любой физической активности в день, но ежедневно. Запомните правило: Физическая нагрузка в любой форме лучше, чем ее отсутствие.

Белки, жиры, углеводы

Ученые установили, что половину всей пищи, которую человек съедает за день, должны составлять продукты содержащие углеводы. Это хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень. Третью часть дневного рациона должны составлять белки_ это мясо. Рыба, молоко, яйца. А шестую часть жиры – сливочное и растительное масло.

Питание должно быть разнообразным – разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивают сбалансированное поступление в организм необходимых веществ.

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

Не торопиться во время приема пищи – продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30 – 40 минут – при двух. Так достигается насыщение без переедания.

Витамины.

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. Витамины бывают разные. Их существует больше 30. Как у человека у каждого витамина есть свое имя.

Недостаток витаминов всегда дает знать о себе. Многие из нас испытывают воздействие зимних и весенних гиповитаминозов – состояний, вызванных недостатком витаминов. Это быстрая утомляемость, раздражительность, плохой аппетит, трещинки в углах рта, сухость и шелушение кожи. Все это – следствие серьезных изменений в обмене веществ, то есть внешнее проявление предболезни, которая может перейти в болезнь.

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

Теперь вы знаете, почему так важности здоровый образ жизни и правильно питаться.

Вы получили творческое кулинарное задание: приготовить полезное блюдо, сделать фото и придумать весёлый лозунг о здоровом образе жизни.

Итоги мы подведём на заключительном классном часе, 23 мая 2017 года.