

Коновалова Наталья Федоровна,

учитель биологии МБОУ СОШ № 14

г.Новочеркаска

Классный час на тему:

"Всё о здоровом питании".

5 класс

Цели:

- Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у школьников навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьеформирующей среды;
- Формирование у детей понятия о здоровом питании.

Задачи:

- Реализация системы профилактических мероприятий;
- Планирование работы по организации учебно-воспитательного процесса по здоровому образу жизни:
 - контроль массы тела;
 - питание и здоровье;
 - вредные привычки, и как избежать увлечения ими;
 - способность создания сообщений, эссе, рекламных проспектов о здоровом питании;
- Познакомить с устройством человеческого организма (система пищеварения);
- Дать представление о рациональном, здоровом питании;
- Сформировать познавательный интерес к окружающему миру и конкретно к человеческому организму.

Ожидаемый результат:

- Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности;
- Снижение заболеваемости желудочно-кишечного тракта среди учащихся;
- Выработка форм поведения, помогающих избежать опасности для жизни и здоровья учащихся.

Подготовительная работа с детьми:

- Привлечь детей к участию в сценках, созданию костюмов;
- Домашнее задание к проведению классного часа - сообщения, эссе, рекламные проспекты по темам: «Процессы питания», «Значение воды в жизни организма», «Особенности рациона питания», «Значение какао-бобов при изготовлении шоколада», «Витамины», «Органические вещества – составляющая часть организма человека», «Осторожно! Жвачка».

Оборудование: (*приложено в электронном виде)

- *Изображение "Пирамида питания" (электронный вид);
- *Рисунки детей "Витамины";
- *Музыка "Египетская";
- *Памятки 1 и 2 (распечатанные на каждого ученика);
- *Изображение "Химический состав тела человека" (электронный вариант);
- *Изображение "Система пищеварения" (плакат А2);
- "Книга законов" (макет).

Ход классного часа:

Ешь правильно – и лекарство не нужно.

1. Знакомство с господином Здоровье.

(выходит парень хорошего телосложения, делает зарядку)

Ведущий: Познакомьтесь, Господин Здоровье, очень важная персона в наших кругах. И для того чтобы сладить с ним, необходимо заниматься физической нагрузкой и правильно питаться. (парень уходит)

Но что же значит правильное питание? Давайте об этом и поговорим.

2. Система пищеварения.

Ведущий: Представьте себе, что пригодные для пищи молоко или куриный бульон, введенные прямо в кровь, могут вызвать гибель человека. Почему? Дело все в том, что пища перед тем, как всосаться в кровь, обязательно должна пройти процесс пищеварения, или, проще говоря, перевариться.

Пищеварение - это процесс превращения сложных органических веществ в более простые, растворимые в воде, которые легко всасываются в кровь.

Для осуществления пищеварения эволюция создала практически универсальную систему - систему органов пищеварения.

Давайте проследим этот процесс. (обращает внимание учеников на плакат "Пищеварение", с помощью указки показывает процесс)

Начинается пищеварительная система ротовой полостью, где пища раздражает многочисленные рецепторы, и мы ощущаем ее вкус, температуру, перемещение. Во рту пища измельчается с помощью зубов и смачивается слюной. Язык помогает нам при жевании, он направляет пищу к зубам, перемешивает ее, передвигает в глотку для глотания.

После того как мы сглотнули пережеванный, смоченный слюной комочек пищи, он поступает в пищевод. Здесь благодаря сокращению стенок пищевода пища "выдавливается" в желудок, как зубная паста из тюбика.

Желудок - это большой мышечный мешок, который располагается между пищеводом и кишечником. Вместимость желудка - 2-3 л. А форма и размеры его зависят от количества съеденной пищи.

Из желудка пища попадает в кишечник. Кишечник делится на толстый и тонкий. Длина кишечника у взрослого человека составляет примерно 5-6 метров. Ближайший к желудку участок кишечника называется двенадцатиперстной кишкой. Тонкая кишка образует несколько петель, здесь происходит окончательное переваривание пищи и всасывание питательных веществ в кровь.

Тонкая кишка впадает в толстую, где скапливаются остатки не переваренной пищи и откуда затем выводятся из организма.

3. Египтянин о пирамиде питания. Леонардо да Винчи о воде.

(выходит девушка-египтянка, играет музыка)

Ведущий: А сейчас наша подруга Клеопатра, которая прибыла из Египта, расскажет об одной из пирамид. (на слайде - пирамида питания)

Клеопатра: В основе Великой Пирамиды Питания лежит ежедневная зарядка, а также вода, которую вы должны употреблять в достаточном количестве. Ведь не зря мой друг, итальянский художник Леонардо да Винчи, называл воду соком жизни.

(появляется Леонардо да Винчи)

Леонардо да Винчи: И это правда.

Клеопатра: Никто не спорит.

Леонардо да Винчи: Но я всё же докажу.

Во-первых, человек может прожить без воды только 3 дня, а без еды 30-50 суток. И следует заметить, что сам человек на 2/3 состоит из воды. Вот, посмотрите, на скульптуру Микеланджело, моего приятеля. (на слайде изображение химического состава тела человека) Но я бы хотел заметить, что количество воды в организме также зависит от возраста. Эмбрион человека на 97% состоит из воды, а у новорожденных ее количество составляет 77% массы. К 50 годам человек немного «усыхает», и вода составляет только 60% от его массы. Основная масса воды 70% сосредоточена внутри клеток, а остальное – это внеклеточная вода. 7% этой воды – кровь и лимфа, большая же часть омывает клетки – межклеточная вода.

Каждый, зная свой возраст и вес, может приблизительно рассчитать массу своей внутренней «гидросферы» и ее составляющих.

А что уж говорить о функциях воды! Она испаряется с поверхности кожи и таким образом регулирует температуру нашего тела. А также выносит из организма вредные вещества.

Клеопатра: Да-да, вы правы. А расскажите нам о свойствах воды.

Леонардо да Винчи:

1. Чистая вода не имеет запаха и вкуса (вода не пахнет ничем и на вкус не сладкая и не соленая). Благодаря этому вода хорошо утоляет жажду;
2. Вода бесцветна и прозрачна (если поднести к стакану с водой полоски цветной бумаги, становится очевидным, что вода не имеет цвета; если в стакан с водой опустить соломинку, она хорошо видна, а в стаканах с соком и молоком – нет). Благодаря этому солнечный свет легко проникает сквозь воду, давая необходимые свет и тепло водным животным и растениям;
3. Вода не имеет своей формы, а принимает форму того сосуда, в котором находится (если перелить воду из одного сосуда в другой, с иной формой, вода легко примет форму нового вместилища);
4. Вода обладает текучестью (если налить воду на поверхность, она растечется в стороны, а если поверхность наклонна, вода стечет под уклон);
5. Вода упруга и несжимаема.

Клеопатра: Действительно полезная информация. Однако позвольте продолжить о Великой Пирамиде.

Леонардо да Винчи: Конечно, продолжайте. Я послушаю.

(Леонардо да Винчи садится за парту и слушает)

Так вот. Продукты, которые составили нашу пирамиду, распределились следующим образом:

Первая ступень – хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Это основные продукты питания человека. В них много белка, витаминов, клетчатки. Эти продукты дают человеку много энергии, выводят вредные

вещества, холестерин. В рационе человека, хотя бы один раз в день, обязательно должна быть каша - геркулесовая, гречневая, пшенная, рисовая. Много зависит от способа приготовления. Гречневую кашу лучше не поджаривать, иначе из нее уйдут практически все витамины. Макароны лучше покупать из муки первого сорта. От них твоему организму будет больше пользы.

Вторая ступень пирамиды питания – фрукты и овощи. Взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов, а в день мы должны съесть около 600 грамм, чтобы обеспечить себя витаминами.

Следующая ступень – это мясо, рыба, птица и молочные продукты.

Мы привыкли, что это наше основное питание. Мясо – животный белок, необходимый для организма строительный материал. Чтобы наш организм усвоил мясо, нужно до 8 часов, это очень большая и тяжелая работа для нашего организма. Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 150 грамм. Сосиски, сардельки и колбасы содержат много пищевых добавок, поэтому вряд ли принесут вам пользу. Другое дело – рыба и морепродукты. В них содержится белок, а еще много витаминов и полезных веществ, поэтому рыбу просто необходимо есть.

Молоко любят все. Оно идеально для растущего организма. Также, полезно для здоровья выпивать на ночь стакан кефира, а на завтрак есть нежирный йогурт.

На вершине нашей пирамиды – соль, сахар и сладости.

Этих продуктов должно быть мало в нашем рационе. Их излишнее употребление приводит к различным болезням, таким, как ожирение, кариес, головные боли. Нужно себя приучать минимально употреблять эти продукты. Соль – до 6 грамм в день, это чайная ложка, а сахар и сладости заменять фруктами и медом.

На этом все, мне пора возвращаться. Не забывайте, никогда не поздно изменить свои пищевые привычки в лучшую сторону, сбалансировать питание, чтобы вырасти крепким и здоровым человеком. До свидания, друзья.

(уходит под музыку)

4. Витаминки о своих любимых играх.

(выходят дети, представляющие собой витамины А, В, С, D)

Ведущий: Вам уже известно, что человеку необходимы витамины, ведь при их недостатке человек слабеет, быстро устает. Поэтому наши активные детки-витаминки играют в организме, оберегая наше здоровье. А сейчас они расскажут о своих проделках.

Витамин А: Я играю с вашим ростом. Но порой я заскучаю, побегу, да зрение подправлю, зубы укреплю. А если захотите меня найти, то знайте, прячусь в моркови, абрикосах и помидорах, а также в рыбьем жире и яичном желтке. (убегает)

Витамин В: А я слежу за вашим настроением, силами и аппетитом. Живу в хлебе грубого помола, дрожжах, капусте, печени, молоке и шпинате. (убегает)

Витамин С: Я не даю вам заболеть. Так что кушайте апельсины, черную смородину и капусту. (убегает)

Витамин D: Скажу вам по секрету, я слежу за вашим скелетом. Прячусь в молочных продуктах и рыбьем жире. (убегает)

(детям раздаются памятки)

5. Поэты. Господин Белков, Жиров и Углеводов.

Ведущий: Давайте снова обратимся к нашей скульптуре. (на слайде изображение химического состава тела человека) Мы можем заметить, что органические соединения составляют в среднем 20-30% массы клетки живого организма. К ним относятся биологические полимеры: белки, жиры и углеводы.

(забегают поэты)

Ведущий: Кто к нам пожаловал? Мои любимые поэты!

-Да-да! (все хором)

Ведущий: Познакомьтесь, ребята. Господин Белков, Жиров и Углеводов.

(на слайде изображение продуктов содержащих белки жиры и углеводы)

Белков:

Чтобы вырасти, ты, мог,
В пище должен быть белок.
Он в яйце, бобовых, есть,
В твороге его не счесть.
В молоке и в мясе тоже
Есть он и тебе поможет.

Углеводов:

Фрукты, овощи, мёд, крупы –
Удивительная группа –
Нам в тепло и в непогоду
Поставляют углеводы,
Нам клетчатку посылают,
Витамины добавляют
И энергией питают.

Жиров:

Жир, что в пище мы едим,
Очень нам необходим:
Сохранит температуру,
Повлияет на фигуру,
Защитит от холодов,
Шубой нам служить готов.
И в орехах, и в оливках
Жир найдем мы без ошибки.

Также жировую массу

Нам набрать поможет масло.

И, конечно, целую бригаду

Обнаружим жира в авокадо.

(стук в дверь, заходит судья, поэты садятся к присяжным)

(детям раздаются памятки)

6. Судья Питание о своих законах. Суд над Шоколадом.

- Судья Питание пожаловал. (голос из зала)

Ведущий: Здравствуйте, Ваша честь. Вы к нам по какому поводу?

Судья: Хм..да вот, слышал народ собрался. Неужто устав хотят узнать?

Ведущий: Да, будем рады законы ваши услышать.

(судья достает книгу законов, читает)

- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты.
- Главное – не пере едайте!
- Мойте руки перед едой.
- Не разговаривайте и не читайте во время еды, Это мешает хорошему пережёвыванию пищи.
- Никогда не забывайте о правилах культурного поведения за столом.
- Не злоупотребляйте сладким.

-Ваша честь, на счет сладкого, пожаловал подсудимый. (голос из зала)

Судья: Тогда начнем. (садится)

Секретарь суда: Заседание общественного суда объявляется открытым. Введите подсудимого.(выводят шоколад). Слушается дело по обвинению в отравлении человеческого организма и развитии вредных привычек. У подсудимого есть вопросы?

Шоколад: Нет, Ваша честь

Судья: Прошу огласить обвинение

Секретарь суда: Шоколад известен людям с древнейших времен: какао-бобы, из которых он изготавливается, являются семенами плодов дерева какао. Благодаря составу, семена имеют вяжущий, терпкий и горький вкус. В них присутствуют углеводы, белки и углеводы. Бобы использовали вместо денег, а парфюмеры даже добавляли его аромат в свои творения. Но в последние несколько десятилетий вред от этого продукта значительно увеличился: проблемы с зубами (кариес) различные виды аллергий, ожирение.. и это лишь малая часть.

Судья: Подсудимый, вам понятно, в чем вас обвиняют? Признаете себя виновным?

Шоколад: Все понятно. Нет.

Судья: Согласны ли вы дать показания по предъявленному вам обвинению?

Шоколад: Нет

Судья: В таком случае слово предоставляется обвинителю.

Обвинитель: Ваша честь, позвольте предоставить явные улики преступления (плаксиво)

(судья кивает)

.. с тех пор, как я начал есть шоколад, мой вес увеличился в два раза.. на лице и руках появилась сыпь, ухудшился сон. У меня зубы постоянно болят. К тому же я..никак..не могу.. отказаться от нее. («незаметно» сует руку в карман, достает шоко-батончик и начинает его есть)

Судья: Вас понял. Есть ли у обвиняемого какие-либо факты для своего оправдания?

Шоколад: Есть, ваша честь. Часть из этих упреков — наглая ложь! В молочном и белом шоколаде очень много сахара, который действительно вреден для зубов. А в черном (горьком) шоколаде много антибактериальных веществ и масла какао, которые, напротив, предохраняют зубную эмаль от повреждений. Прыщи - исключительно индивидуальная особенность каждого человека. Они возникают при воспалении сальных желез, стрессов, а также при несоблюдении правил личной гигиены и при неблагоприятной экологической обстановке. Но никак не из-за меня!

Судья: А что вы можете сказать по поводу увеличения веса?

(Шоколад вздыхает, вместо него отвечает адвокат)

Адвокат П.: Тут оправданий нет, калорийность шоколада действительно высока, однако вот еще одно свойство кофеина – он стимулирует обмен веществ и притупляет аппетит. Одно «но» — правило работает лишь тогда, когда мы прибегаем к шоколаду изредка и не объедаемся им. Также кофеин, который содержится в моем подсудимом, повышает умственную работоспособность и тонизирует нервную систему, а еще в шоколаде много биологически активных веществ — флавоноидов, которые расширяют стенки сердечных сосудов и облегчают циркуляцию крови, тем самым защищая сосуды от образования тромбов. Полезные вещества какао повышают защитные свойства организма, поэтому какао вводят в рацион физически ослабленных людей. У меня все! (суд шепчет что-то секретарю)

Секретарь суда: Что же, считаю, что предоставляемых фактов достаточно. Суд удаляется для вынесения приговора.

(судья и присяжные отходят за отдельный стол, создают видимость обсуждения. Через минуту возвращаются)

Судья: Оглашается приговор!

Секретарь суда: Обвиняемый в деле о причинении вреда здоровью гражданина МАЛЬЧИКА признается виновным, но в силу смягчающих обстоятельств — необоснованность некоторых улик и наличие дополнительных положительных фактов, - подсудимый приговорен к 2 месяцам лежания на прилавке хозяйственного магазина, среди порошков и швабр, в полном одиночестве.

7. Заключение.

А сейчас заслушаем презентации учащихся и выберем лучшие работы, которые рассказывают о здоровом питании и о пользе и вреде жвачки.

(учащиеся презентуют свои доклады)

На этом наш классный час подходит к концу. Надеюсь, вам была полезна рассказанная информация, и вы будете придерживаться наших советов. Ведь ваше здоровье в ваших руках!