Государственное учреждение образования «Средняя школа №6 г. Полоцка»

**Классный час на тему:**

**«Золотые правила питания»**

Подготовила:

Чепелова Татьяна Валентиновна,

учитель начальных классов

первой категории

Аннотация

Здоровье – важнейшая составляющая качества жизни. Эту идею во всем мире сегодня принимают как глобальную. В то же время работники здравоохранения и образования отмечают, что в современном мире происходит значительное ухудшение состояния здоровья детей: наблюдается выраженный рост распространенности функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений их физического развития.

Сформированные навыки здорового образа жизни, правильного питания, развитая самостоятельность каждого ребенка в совокупности с жизненно важными навыками – коммуникации, поведения, учения, трудовой деятельности – могут обеспечить личности здоровое существование.

Содержание

1.Введение

-организационный момент;

-рефлексия;

-актуализация знаний по данной теме;

2.Основная часть

*(Работа организуется в форме путешествия по станциям.)*

-станция «Загадайкино»;

-станция «Угадайкино»;

-станция «Экспериментальная»;

-станция «Мудрые советы»;

Станция «Витаминная»;

-станция «Информационная»;

-станция «Сочинялкино»;

3.Заключительная часть. Рефлексия

Приложение 1. Картинки фруктов и овощей для проведения рефлексии;

Приложение 2. Картинки с изображением витаминов;

Приложение 3. Мозаика «Пирамида питания»;

Приложение 4. Детали для изготовления ромашки;

Приложение 5. Картинки сказочных героев;

Приложение 6. Медальки;

Литература

Введение

Рациональное питание ребенка – одно из важнейших условий его нормального роста и развития, залог здоровья. В этой связи разговор о правильном питании целесообразно начинать с детьми младшего школьного возраста, где закладываются основы отношений человека с окружающим миром. Учащимся начальной школы свойственна высокая активность в познании окружающего мира, что позволяет привлечь внимание ребенка к укреплению и сохранению его здоровья.

Цель данного классного часа: формирование здорового образа жизни посредством правильного питания.

Задачи:

* создать условия для формирования устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасного и здорового питания;
* содействовать формированию умения выбирать продукты, полезные для здоровья;
* создать условия для воспитания культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья, а также для формирования ответственного отношения учащихся к своему здоровью;
* продолжать работу по расширению кругозора учащихся;

Форма классного часа: путешествие в страну «НеболейКа»;

Возрастные особенности: 2 класс;

Оформление:

Плакаты:

- “Здоровье – это единственная драгоценность”

Монтень

Оборудование:

* мультимедийный проектор;
* презентация;
* картинки фруктов и овощей;
* конверты;
* ромашка;
* мозаика «Пирамида питания»;
* картинки сказочных героев;

Форма организации работы: индивидуальная, парная, групповая;

Действующие лица:

-Вася Витаминкин и его друг Петя;

-классный руководитель;

-Доктор Здоровейка;

-детки-витаминки;

1.Организационный момент

*(Читает классный руководитель)*

Рано солнышко встаёт

И спешит скорей в обход.

– Как, ребятушки, живете?

– Как здоровье, как животик?

– Одолела вас дремота?

– Шевельнуться неохота?

– Всем командую: “Подъём!”

– Классный час мы проведём!

А чтобы вы были активными и бодрыми на *протяжении* всего нашего занятия, предлагаю вам угоститься из моей корзинки фруктами и овощами (рефлексия «Наше настроение»). Возьмите тот фрукт или овощ, который соответствует вашему настроению, и покажите его мне. (Приложение1.) (Анализ готовности класса к сотрудничеству.) А теперь запомните его и положите в «грустную» или «весёлую» корзинку соответственно.

- Итак, ребята, сегодня наш классный час будет посвящён одной очень важной теме. А о чём мы будем говорить, вы узнаете тогда, когда прочитаете слово по выделенным буквам:

**арбуЗ, помиДор, яблОко, Рыба, яйцО, Виноград, морковЬ, кЕфир.**

Классный руководитель:

-Так какое же слово получилось? (Выслушиваю ответы учащихся). Правильно! Это слово ЗДОРОВЬЕ. Ребята, а в какую группу можно объединить все эти слова? (Выслушиваю ответы учащихся). Правильно, это продукты питания.

- Так о чем пойдет речь на уроке? Кто сможет сформулировать тему урока?

*(Выслушиваю ответы учащихся.)* Итак,тема нашего классного часа звучит так

«Золотые правила питания». Ребята, а что же такое здоровье? *(Обобщаю ответы учащихся.)* Здоровье – это совокупность физических и психических качеств человека, которые являются основой его долголетия, осуществления творческих планов, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры.

*(Звучит музыка. В класс заходят два мальчика и продолжают движение. Один весёлый и жизнерадостный - Вася Витаминки, другой грустный и очень расстроенный от того, что у него болит живот (друг Петя). У Пети в руках бутылка с Кока-Колой.)*

Вася Витаминкин:

- Облачко плывет по небу,

Зайчик видится мне в нём...

Где в мечтах я только не был

Этим солнечным деньком….

*(Останавливается от того, что больше не слышит шагов друга. Переворачивается и смотрит на Петю, который сидит на скамейке и тяжело дышит.)*

Вася Витаминкин:

-Что стряслось и что случилось,

Что с тобой, друг, приключилось?

Петя:

- Съел я булку и рожок,

И с начинкой пирожок,

И пюре с котлетою,

И компот с конфетами.

Съел за папу с мамой

Миску каши манной,

Супа съел с утра слегка,

А потом еще - уха...

А потом еще омлет,

И салат, и винегрет,

Пепси-колы выпил чайник

И ещё медовый пряник.

Что же так живот болит,

Иль пропадает аппетит?

Классный руководитель:

- Ребята! Что с вами случилось? Можем ли мы вам чем- то помочь?

Петя:

-У меня болит живот,

Очень больно мне вот-вот…

Не пошла еда мне впрок…

Больше есть я не хочу,

Может мне идти к врачу?

Вася Витаминкин:

-Позвоню я докторам-

Пусть окажут помощь нам!

(Звонит.)

-Через несколько минут

Помощь будет тут как тут.

Классный руководитель:

-Ребята, а пока приедет врач, я предлагаю вам поприсутствовать у нас на классном часу. Сегодня мы будем говорить о правильном питании, о продуктах, которые нельзя принимать в пищу и о том, как питание влияет на здоровье человека в целом. Мы приглашаем вас остаться, и, может быть, Петя выяснит причину своего недуга. А для этого совершим небольшое заочное путешествие в страну « НеболейКа». (Слайд 2.)

Вася Витаминкин:

- Да, конечно, как же быть?

Пете надо объяснить:

Кушать много очень вредно,

Помнить надо, что запретно!

Классный руководитель:

- Ребята, чтобы попасть в страну, нам необходимо посетить несколько остановочных пунктов, на которых нас будут ожидать интересные задания, а также полезная информация. Итак, первая станция называется «Загадайкино». (Слайд 3.) Нам необходимо отгадать загадки из сундучка, отгадками которых являются названия продуктов. *(Дети поочередно вытягивают карточки. Обязательно в конце вытягивает загадку Петя и даёт неправильный ответ.)*

Загадки:

1.Он большой, как мяч футбольный,

Если спелый - все довольны.

Так приятен он на вкус!

Что это за шар?

2.В огороде – жёлтый мяч.

Только не бежит он вскачь.

Он как полная луна,

Вкусные в нём семена.

3.В зелёной палатке

Колобки спят сладко.

Много круглых крошек.

Что это?

4.Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок.

Врос в землю крепко.

Что же это?

5.Красна девица сидит в темнице,

А коса на улице.

Загадка для Пети:

Золотистый и полезный,

Витаминный, хотя, резкий.

Горький вкус имеет он

Обжигает… не лимон.

Петя:

- Конечно же, это чипсы со вкусом лука! Они такие золотистые и очень даже полезные!

Классный руководитель:

-Ребята, а прав ли Петя? (Выслушиваю ответы учащихся.) Нет, Петенька, чипсы- очень вредный продукт для нашего здоровья. Мы должны исключить их из рациона питания. А что бы ты убедился в этом, я предлагаю посмотреть видео « Вся правда о чипсах». (Слайд 4.)

Вася Витаминкин:

Красивые, конечно, пачки!

Едим, жуем, того не зная

Как они здоровью угрожают.

Классный руководитель:

- Вот и выяснили мы первую причину плохого самочувствия Пети. А мы отправляемся на следующую станцию. Она называется «Угадайкино». (Слайд 5.) Оказывается, не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма. Сейчас я буду описывать вам продукты, а вы должны угадать, о чём же идёт речь.

1)Это жидкий продукт. Он имеет белый цвет. Его очень любят маленькие детки. (Молоко.)

2) Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется очень полезный продукт для желудка – это … (простокваша)

3) Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который поможет нашему скелету – это … (творог)

4) Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится … (ряженка)

5)Так называется деревня, в которой жили герои мультфильма - кот Матроскин и пёс Шарик. (Простоквашино.)

6)Похож на кефир, но в него добавляют маленькие кусочки фруктов.(Йогурт.)

Вася Витаминкин:

-С детства пью я молоко,

В нем и сила, и тепло!

Ведь оно волшебное,

Доброе, полезное!

Петя:

- Молоко я не люблю,

Лучше «Колу» всю допью!!!

Классный руководитель:

-Не спеши, Петенька. Сейчас ты кое-что увидишь, т.к. у нас впереди станция «Экспериментальная». (Используется соответствующая одежда для проведения опытов и экспериментов.) (слайд 6.)А сейчас, ребята, я покажу вам несколько опытов с участием любимого напитка многих. После них, я думаю, любителей «Кока-Колы» станет меньше.

Опыт 1.

-Для этого опыта нам понадобятся ржавые предметы: скрепки, монеты и т.д. Давайте опустим их в мисочку с «Кока-Колой» на одну- две минуты. И что же получиться? А теперь достанем предметы и протрём их тряпочкой. Посмотрите, ржавчина хорошо оттирается. А это значит, что «Кока Кола» разъедает стенки желудка!

Опыт 2.

- А этот опыт мы проведём вместе с вами. Смотрите, Я беру бутылку «Кока –Колы, открываю её и кладу под крышку три мятные конфеты «Ментос». Немного подожду, а затем резко откручу крышку… Ой, что произошло?

( «Кола» брызнула во все стороны.) Да, с некоторыми продуктами «Кока-Кола» категорически не совместима. Только представьте, что этот взрыв может произойти у вас в желудке! И это ещё далеко не всё об этом напитке. «Кока-Колой» можно мыть посуду, выводить пятна с одежды. А ещё «Кока-Кола» повреждает зубную эмаль и разрушает зубы.

Петя (испуганно):

-Больше «Колу» пить не буду,

Вкус её совсем забуду!

Классный руководитель:

-Ты правильный вывод сделал, Петенька! «Кока-Кола»- очень вредный продукт. А теперь давайте немножечко отдохнём. Вася, может ты знаешь какую-либо игру на тему нашего классного часа?

Вася Витаминкин:

- Да, я знаю много игр! А больше всего мне нравиться игра « Полезно- вредно». Ребята, если я назову вредный продукт, вы должны присесть, а если полезный - встать. Всем понятно?

Слова для использования в игре:

*Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торты, жирное мясо, пепси, молоко, яблоки, сухарики, отварное мясо птицы, жевательные конфеты, сок.*

Классный руководитель:

- А мы с вами приближаемся к следующей станции. И она называется «Мудрые советы». (Слайд 7.)Посмотрите, сколько вокруг неё растёт ромашек! А вот эта, пожалуй, самая главная.(Приложение 2.) Сейчас мы будем отрывать лепестки ромашки и читать советы по правильному питанию*.(Вася Витаминкин предлагает детям оторвать лепесток.)*

* Каждый день употребляйте разнообразную пищу.
* Основную массу пищи должны составлять овощи и фрукты.
* Пищу необходимо хорошо пережевывать, чтобы смочить слюной.
* Перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, желательно есть в одно же время.
* На завтрак лучше есть различные каши.
* Обед должен быть полноценный, состоящий из 3х и 4х блюд.
* Во время обеда ребенок съедает больше всего пищи. Вот почему после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.
* На полдник ребенку полезно будет съесть булочку и молоко.
* Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью на ужин есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир.
* Пища должна быть хорошо проваренной или прожаренной и приготовленной из свежих продуктов.
* Хочешь вырасти красивым, здоровым и сильным – надо есть полезные продукты.

Классный руководитель:

-Какие же советы по правильному питанию вам запомнились. (Выслушиваю ответы учащихся). А тебе, Петя? (Обобщаю ответы учащихся.)

Петя:

-Ребята, мера нужна всем в еде,

Чтоб не случиться нежданно беде!

Классный руководитель:

- Мы с тобой полностью согласны, Петя. А у нас впереди следующая станция. И называется она «Витаминная». (Слайд 8.) На ней нас встречают детки-витаминки (заранее подготовленные учащиеся в костюмах вбегают в класс, а классный руководитель продолжает рассказывать). Продукты питания помогают человеку расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями.

- Что же содержится в пище?

Витамины – вещества, поступающие с пищей, необходимые для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма человека. Особенно для растущего детского организма.

Выступают дети-витаминки со своими подготовленными сообщениями. (Приложение 3.)

Витамин А.

У вас снижается зрение? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам, конечно, хватает меня. Догадались, кто я? Меня можно найти в молочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре. Я буду рад встрече свами, ребята.

Витамин В.

Ну а если вам не хватает – витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам, как хлеб, каши, молоко, сыр, яйца. Как же определить, что вам не хватает витаминов группы В? Достаточно посмотреть на себя в зеркало: ведь при нехватке нас у вас образуются трещины, язвочки в уголках рта и шелушение кожи.

Витамин С.

А вот и я – самый популярный витамин. Я содержусь почти во всех свежих овощах, плодах, ягодах: в плодах шиповника, в лимонах, капусте, картофеле, луке, укропе и т.д. Догадались, кто я? Конечно витамин С. Если вы простудились и ваш организм перестал сопротивляться болезням, то немедленно ешьте продукты с витамином С.

Витамин Д.

Я - редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов – витамин Д. Меня может найти в сливочном масле в яйце в говяжьей печени, в рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком. Как и всему живому, вам для хорошего роста необходимо солнышко. А дефицит моего витамина в организме у ребенка вызывает замедление роста и такую болезнь как рахит.

Классный руководитель:

- Все эти продукты разные, и полезные вашему организму, особенно овощи и фрукты. Овощи выращивают во всех странах мира. Они не только вкусны, но и очень полезны. Они богаты витаминами, есть их нужно круглый год, даже за полярным кругом это далеко на севере выращивают овощи, например капусту, кольраби. В ней витаминов не меньше, чем в лимоне. Много витаминов С и В квашеной капусте. В Англии капусте даже поставили памятки.

Вася Витаминкин:

-Так давайте же, ребята,

С витаминами дружить,

И тогда проблемы в жизни,

Будет проще пережить!

Классный руководитель:

-А у нас следующая станция. И называется она «Информационная». (Слайд 9.) Сейчас мы будем работать в парах. У каждого из вас на парте лежит конверт, а в нём детали мозаики. Ваша задача собрать мозаику, а затем мы обсудим, что же у вас получилось. (Выгоняют задание, а затем коллективно обсуждают. Петя и Вася помогают ребятам.) У вас получилась ПИРАМИДУ ПИТАНИЯ, рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения. Давайте посмотрим, из чего она состоит (демонстрация Пирамиды питания). (Приложение 2.)

*Классный руководитель показывает на каждый ярус пирамиды, дети называют, какие продукты питания нарисованы на каждом ярусе пирамиды.*

- Медики представили «Пирамиду питания» в виде треугольника, разделённого горизонтально на 4 части. В основании пирамиды нарисованы крупы и хлебобулочные изделия. Эти продукты помогают организму расти и стать сильным; на втором уровне – овощи и фрукты. Они снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться; на третьем – молочные продукты, мясо, рыба. Эти продукты дают нашему организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать; на четвёртом (вершина пирамиды) – сахар, соль, сладости.

Вася Витаминкин:

- Если хочешь быть здоровым,

Не хандрить и не болеть,

Все проблемы эти в жизни,

Можно с честью одолеть!

Вкусной, правильной едою,

Что энергию несет,

Она дарит нам здоровье,

Силу, бодрость придает!

Классный руководитель:

-А мы с вами продолжаем наше путешествие. Вот мы и оказались на последней станции, а называется она «Сочинялкино» (слайд 10). Ребята, сейчас я попрошу вас разделиться на группы (деление происходит в соответствии с выработанной в классе системой). Сейчас мы будем писать письма сказочным героям, которые питались неправильно и пострадали от этого. (Просмотр нарезок из мультфильмов «Малыш и Карлсон», «Винни Пух и все-все-все», «Волк и семеро козлят», «Великий Нехочуха».) (Приложение 5.)Вы должны написать как можно больше советов по правильному питанию предложенным сказочным героям и вручить их мне. А я их отправлю сказочной почтой нашим героям. И я думаю, благодаря вашим советам, их жизнь станет лучше.

Классный руководитель:

-Вот и добрались мы до страны «НеболейКа». В ней живут жители, которые соблюдают правила ЗОЖ, а значит, никогда не болеют. Я надеюсь, мы свами также будем соблюдать эти правила. А сейчас я хочу вручить вам отличительные знаки жителей данной страны (раздаю медальки). (Приложение 6.)

(Звучит сирена скорой помощи. В классе появляется Доктор Здоровейка.)

Доктор Здоровейка:

-Где больной и что случилось?

Вася Витаминкин:

-Петя кушал очень много:

Вафли, сахар, мармелад,

Чипсы, колу, шоколад.

И в итоге ( так случилось),

Хворь с Петром вдруг приключилась.

Заболел живот, тошнит,

У него плачевный вид.

Доктор Здоровейка:

(Осматривает больного.)

- Мне всё понятно. К такому состоянию привело мальчишку переедание. Но для исключения различных заболеваний вынужден буду увезти мальчишек с собой.

А вам, ребята, я рекомендую:

* Главное-не переедать;
* Ешьте в одно и то же время, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается;
* Тщательно пережевывайте пищу и не спешите глотать;
* Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом;

Берегите себя! До свидания, ребята!

(Увозит скорая помощь.)

Классный руководитель:

-Сегодня мы узнали, что наше здоровье зависит от того, что мы едим. А на сколько вы были внимательными, мы сейчас проверим. Для этого сыграем в игру «Да-нет».

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Вы потопайте – нет, нет!

Постоянно нужно есть –

Для здоровья важно!

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар мармелад.

Это правильный совет?

( Нет, нет, нет!)

Зубы вы почистили и идете спать,

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

(Нет, нет, нет!)

Классный руководитель:

-Молодцы! Ребята, я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

Подготовленный ученик:

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

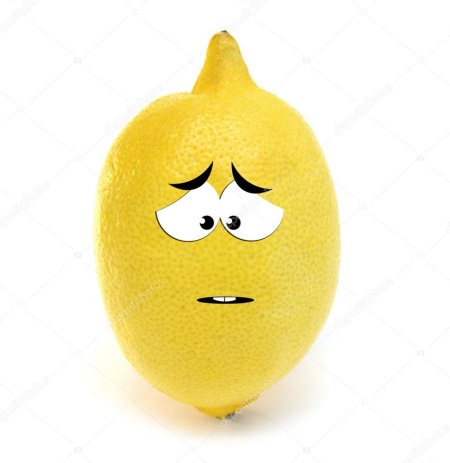
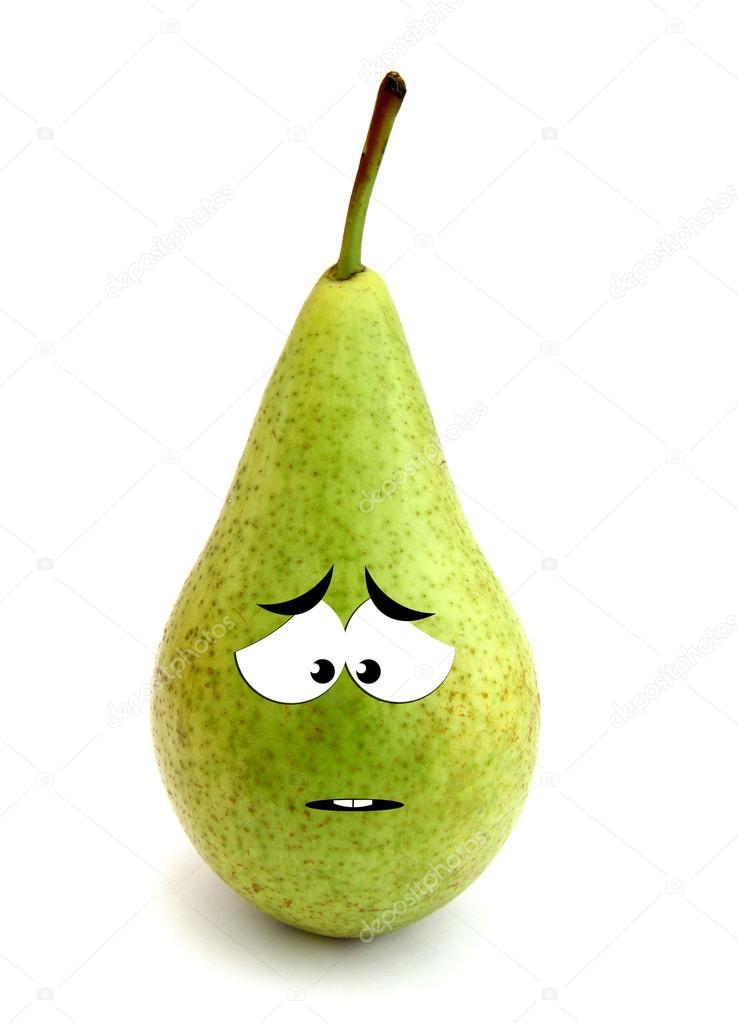
С самых юных лет уметь.

Классный руководитель:

-Спасибо за внимание!

Приложение 1.





Приложение 2.

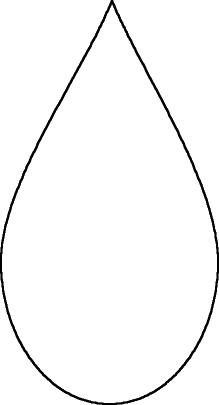


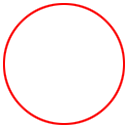
Приложение 3.





Приложение 4.





Приложение 5.



Приложение 6.



Список литературы:

1.Емельянова Т.П. Витамины и минеральные вещества: Полная энциклопедия / Т. П. Емельянова. - М.: ВЕСЬ,2000. – 338 с.

2. Колесов Д.В., Хрипкова А.Г. и др. Гигиена и здоровье. – Просвещение, 2005.

3.Книга о вкусной и здоровой пище / Под ред. И.М. Скурихина. - М.: Агропромиздат, 1998.

4.Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. - М.: «ВАКО», 2004.

5.http://eat-info.ru/healthy-nutrition/pitanie-materi-i-rebenka/deti-shkolnogo-vozrasta.php

6.http://nsportal.ru/ap/drugoe/library/zdorovoe-pitanie-mladshikh-shkolnikov