

Разработка классного часа
для учащихся 4 класса

Правильное питание – ключ к здоровью

Подготовила: Завгородняя Л.Г.,
учитель начальных классов
МБОУ ООШ № 46

Задачи: формировать у учащихся правильное отношение к своему здоровью через понятие здорового питания; формировать навыки выбора правильных продуктов питания; развивать интерес и готовность к соблюдению правил здорового питания; развивать коммуникативные умения, воспитывать культуру общения.

Оборудование: С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова «Толковый словарь русского языка», энциклопедии, карточки для работы групп., схема «Здоровье – это...», карточки для схемы, пословицы.

Ход классного часа

I. Введение в тему.

Получен от природы дар –
Не мяч и не воздушный шар.
Не глобус это, не арбуз –
Здоровье. Очень хрупкий груз.
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровьем нужно дорожить.

– Здоровье человека – одна из основных ценностей в жизни. Не случайно при встрече мы говорим друг другу «здравствуйте», угощая гостей, приговариваем «кушайте на здоровье», а в пожеланиях к празднику, ко дню рождения на первом месте стоят слова именно о здоровье.

– А как вы думаете, что же такое здоровье? (Ответы детей.)
– Обратимся за помощью к народной мудрости – пословицам.

- Здоровье – всему голова, всего дороже.
- Здоровым быть – долго жить.
- Здоровым будешь – всё добудешь.
- Тот, кто здоров, тот воистину богат.

– Как вы понимаете смысл этих пословиц?
(В ходе беседы заполняется схема «Здоровье – это...». Карточки могут дополняться.)



– Правильно, ребята! Здоровье – это счастье, здоровье – это радость, здоровье – это богатство, здоровье – это жизнь.

– Но это наше понимание, что такое здоровье. А как это понятие трактуется с научной точки зрения? Обратимся к толковому словарю. (Учащиеся находят и зачитывают определение в словаре.)

Здоровье. 1. Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

2. То или иное состояние организма.

– Дети, подумайте, а от чего зависит нормальная деятельность организма? Почему мы теряем своё здоровье? (Ответы детей.)

– Действительно, факторов, влияющих на здоровье, много. Но, по мнению врачей, состояние здоровья человека на 50% зависит от его питания и образа жизни. Поэтому можно утверждать, что *правильное питание – ключ к здоровью*. Это и будет темой нашего классного часа.

II. Определение задач. Организация работы в группах.

– Сегодня в ходе работы вам предстоит найти ответы на следующие вопросы:

1. Что значит «правильное питание»?
2. Какие продукты необходимы для полноценного питания? Какие из них полезны, а какие вредны?
3. Каковы правила здорового питания?

– Чтобы работа была более продуктивной, предлагаю вам разделиться на группы.

(Для каждой группы заранее выбирается ответственный, прошедший консультацию у учителя.)

– Прежде чем вы приступите к изучению своего вопроса, подумайте, к каким источникам вы можете обратиться за информацией.

III. Работа в группах.

Группа 1. Вопрос: Что значит «правильное питание»?

Карточка 1

Пища – это горючее, из которого организм извлекает энергию, необходимую для жизни. Выделяют три главных компонента нашей пищи – это углеводы, жиры и белки. Кроме этого нашему организму необходимы витамины, минеральные вещества, вода и пищевые волокна.

Питание должно быть **разнообразным** – разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивают сбалансированное (в нужном количестве и правильном соотношении) поступление в организм необходимых веществ. В полноценный рацион должны входить свежие фрукты и овощи, чёрный хлеб, рыба, яйца, сыр, печёнка, разнообразная зелень.

Для человеческого организма, особенно детского, очень важен правильный **режим питания**. Принимать пищу нужно в одно и то же время. Организм как машина "запоминает" часы приема пищи и заранее "готовит" все органы пищеварения к работе. Кушать нужно 4-5 раз в день. Есть больше овощей и фруктов, меньше солёного, жирного, сладкого.

Питание должно быть **умеренным**. *Умеренный в пище всегда здоров.* Кроме того, правильное питание – это употребление полезных продуктов.

Карточка 2

Завтрак должен быть довольно плотным, т.к. примерно четвертую часть дневной нормы калорий мы должны съесть утром. В обед человек должен употребить половину суточной нормы калорий. А оставшаяся четвертая часть калорий распределяется между полдником и ужином.

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.

Группа 2. Вопрос: Какие продукты необходимы для полноценного питания? Какие из них полезны, а какие вредны?

Карточка 1

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

Подумайте, какие продукты полезны, а какие вредны? Почему?
Изучите предложенный материал.

Рассмотрите список продуктов, распределите их на группы по полезности.

Своё мнение обоснуйте. Для доказательства используйте изученный материал.

Карточка 2

Распределите данные продукты на две группы: полезные и неполезные.

Рыба, морковь, сухарики, яблоки, жирное мясо, кока-кола, гречневая каша, чеснок, мясо птицы, торт, молоко, чипсы, капуста, жевательные конфеты, сок, мороженое, мёд.

Карточка для заполнения

Продукты	
полезные	неполезные

Карточка 3

Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть. Почему так говорят?

Овощи – кладовая здоровья. Почему так говорят?

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.

Недостаток витаминов всегда дает о себе знать. Многие из нас в зимний и весенний период испытывают состояние, вызванное недостатком витаминов. Это быстрая утомляемость, раздражительность, плохой аппетит, трещинки в углах рта, сухость и шелушение кожи.

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

Витамины бывают разные. Их существует больше 30. Как у человека, у каждого витамина есть свое имя. Каждый витамин играет в организме определённую роль.

Витамин А очень важен для зрения. Содержится в моркови, листовых овощах, молоке, яйцах, горохе, сливочном масле, облепихе.

Витамин В способствует хорошей работе сердца, отвечает за хорошее настроение. Встречается в ржаном хлебе, орехах, картофеле, фасоли, бобах, горохе.

Витамин Д укрепляет организм всего тела, необходим для развития костей и зубов. Встречается в рыбьем жире, яйцах, молоке, сливочном масле.

Витамин С укрепляет организм, оберегает от простуды, делает человека сильным, выносливым, сохраняет здоровыми дёсны и зубы. Встречается в лимонах, апельсинах, сладком перце, клюкве, капусте и луке.

Витамин Е защищает человека от стрессов. Содержится в печени, пророщенных зернах пшеницы, растительном масле, в яичном желтке, овсяной и гречневой крупе.

Другие источники: учебник «Окружающий мир», «Новая энциклопедия школьника».

Группа 3. Вопрос: Каковы правила здорового питания?

– Изучив материал, составьте памятку «Правила питания»

Карточка 1

Как принимать пищу? Правильно и спокойно, в хорошей обстановке.

Перед каждым приемом пищи дети непременно должны мыть руки, за столом сидеть ровно, не класть локти на стол, жевать с закрытым ртом, не разговаривать.

Категорически запрещено заниматься чтением книг и прочими делами во время еды, так как при невнимании к еде вырабатывается мало желудочного сока.

Нельзя торопиться во время приема пищи. 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.

Принимать пищу нужно в одно и то же время. Организм как машина "запоминает" часы приема пищи и заранее "готовит" все органы пищеварения к работе.

Кушать нужно 4-5 раз в день. Если ребенок, находясь в школе 5-6 часов, не принимает пищи, он делается менее внимательным, быстро утомляется, восприятие учебного материала снижается. Кроме того, длительные перерывы в приеме пищи отрицательно сказываются на состоянии центральной нервной системы и всего организма (начинает болеть и кружиться голова, появляются слабость, тошнота, боли в животе).

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

- * **Завтрак скушай сам, обед подели с другом, ужин отдай врагу.**
- * **Съеденное на ночь впрок не пойдёт.**
- * **Чем сильнее пожуёшь, тем дольше проживёшь.**
- * **Умеренность – лучший врач.**

Другие источники: учебник «Окружающий мир».

IV. Отчёт групп.

(Представители групп знакомят с результатами своей работы, делая краткие пояснения, приводя доказательства.)

Группа 1.

Под правильным питанием можно понимать разнообразное, умеренное, своевременное (с соблюдением режима приёма пищи) питание. Это употребление полезных продуктов. Это правильное распределение пищи в течение дня.

Группа 2.

Продукты	
полезные	неполезные
рыба, мясо птицы, гречневая каша, морковь, капуста, яблоки, чеснок, молоко, сок, мёд	сухарики, чипсы, жирное мясо, кока-кола, торт, мороженое, жевательные конфеты

– Дети, согласны ли вы с таким делением продуктов? Хотели бы вы что-либо изменить? Почему? Поясните.

– Действительно, продукты второго столбика должны встречаться на нашем столе крайне редко и в небольших количествах. А некоторые и вовсе должны быть исключены из рациона.

– Учащиеся нашего класса провели небольшие исследования. Объектами исследования были выбраны два продукта – чипсы и кока-кола. Познакомьтесь с результатами их работы.

(Краткое представление учащимися своих исследовательских работ:

- 1) «Вся правда о чипсах»;
- 2) «Осторожно – кока-кола!»

– Да, не зря в народе говорят: «Не всё в рот, что око видит». Приходя в магазин, делайте правильный выбор.

Группа 3.

Памятка «Правила питания»

1. Старайтесь есть разнообразную пищу.
2. Не ешьте много жареного, солёного, острого.
3. Не увлекайтесь сладостями.
4. Ешьте больше овощей и фруктов
5. Ешьте в одно и то же время.
6. Тщательно пережёвывайте пищу.
7. Не переедайте.
8. Ужинайте не меньше, чем за 2 часа до сна.
9. Обязательно завтракайте.
10. Мойте руки перед едой.

(При обсуждении памятка может дополняться, редактироваться.)

V. Подведение итогов.

– Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания. Сейчас я предлагаю вам кратко в одном предложении выразить самое главное, что вы взяли для себя на нашем классном часе.

Теперь я ... (знаю, что... ; буду выполнять...; буду /не буду покупать... и т.д.)

– И в заключении я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а на лице играет улыбка. Поэтому я желаю вам: будьте здоровы!

Памятка «Правила питания»

- Старайтесь есть разнообразную пищу.
- Не ешьте много жареного, солёного, острого.
- Не увлекайтесь сладостями.
- Ешьте больше овощей и фруктов
- Ешьте в одно и то же время.
- Тщательно пережёвывайте пищу.
- Не переедайте.
- Ужинайте не меньше, чем за 2 часа до сна.
- Обязательно завтракайте.
- Мойте руки перед едой.