Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 14   
имени Героя Советского Союза И. Г. Шабанова ст – цы Родниковской

 ***Классный час***   
«Правильное питание – залог здоровья»

**Цель:**формирование у детей представления о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

- формирование знаний о выборе правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона;

- воспитание культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья;

- Воспитание негативного отношения к вредным продуктам питания;

- Воспитание ответственного отношения учащихся к своему здоровью;

- развитие коммуникативные навыков в процессе работы;

- развивать, познавательную активность и мотивацию на основе принятия и удержания задач, мыслительных операций логического мышления (анализ, сравнение путём выделения общих и различных признаков) и регулирующей сферы (рефлексии) на основе самоконтроля, взаимоконтроля;

- развивать коммуникативные навыки в процессе работы обучающихся друг с другом в парах и обучающихся с учителем, слушать и понимать речь других,

- повышение интереса к здоровому образу жизни**.**

***Ход классного часа***

***1.     Беседа*** -  Мы с вами знаем, чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

-         Что значит «умеренность»?

Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть» Слайд №2

- Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить, усвоить пищу.

-  А что значит «разнообразие»?

- Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы человеку для здоровья.

-  Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, думать, не уставать. ***Это: мед, изюм, гречка, геркулес.*** Слайд № 3

-   Другие продукты помогают делать организм более сильным. К ним относится: ***творог, рыба, мясо, яйца.***  Слайд № 4

-   А третьи – ***овощи и фрукты*** – содержат много витаминов и веществ, которые и помогают организму расти и развиваться. ***Это и ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы***. Слайд № 5, 6

Объясните смысл пословицы: «Овощи – кладовая здоровья»

- Правильно! В овощах и фруктах очень много витаминов ***«вита» - жизнь, «амин» - вещество.***

***2. Загадки о овощах и фруктах.*** (Приложение к кл. часу)

***3. Приготовление обеда.***-         Какие из продуктов вы больше всего любите?-         У меня есть: свекла, картофель, фасоль, лук и плоды шиповника. ***Слайд №7*** -        Подумайте, какие три блюда из этих продуктов вы могли бы приготовить.Дети составляют меню обеда.

***4.     Инсценировка стихотворения.***  С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».

Автор: - Юля плохо кушает, никого не слушает.

 Мама: - Съешь яичко, Юлечка!

 Юля: - Не хочу, мамулечка!

 Мама: - Съешь с колбаской бутерброд.

 Автор: - Прикрывает Юля рот.

 Мама: - Супик?

Юля: - Нет.

 Мама: - Котлетку?

Юля: - Нет.

 Автор: - Стынет Юлечкин обед.

 Мама: - Что с тобою, Юлечка?

 Юля: - Ничего, мамулечка!

 Бабушка: - Сделай, внученька, глоточек,

Проглоти еще кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!

 Юля: - Не могу, бабулечка!

 Автор: - Мама с бабушкой в слезах –

Тает Юля на глазах!

Появился детский врач –

Глеб Сергеевич Пугач.

 Врач: - Нет у Юли аппетита!

Только вижу, что она,

Безусловно, не больна.

А тебе скажу, девица.

Все едят; и зверь, и птица.

От зайчат и до котят

Все на свете есть хотят.

С хрустом Конь жует овес,

Кость грызет дворовый Пес.

Воробьи зерно клюют

Там, где только достают.

Утром завтракает Слон –

Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мед.

В норке завтракает Крот.

Обезьяна ест банан.

Ищет желуди Кабан.

Ловит мошку ловкий Стриж.

Сыр и сало любит Мышь.

Автор: - Попрощался с Юлей врач –

Глеб Сергеевич Пугач,

И сказала громко Юля:

 Юля: - Накорми меня, мамуля!

***5.    Рацион питания школьника.*** -         Как вы думаете, зачем человек употребляет пищу?

-         Чем питается животные?

-         Едят ли они, что-нибудь вредное для здоровья?

-        Давайте по таблице посмотрим, чем необходимо питаться ребенку. Слайд № 8

-         Мы увидели, что нам необходимо молоко

**Молоко** – такой знакомый продукт.

А знаете ли вы, какие продукты получаются из молока? Слайд № 9

***6. Советы по здоровому питанию.***

 - Подумайте, какие советы мы моет дать своим близким людям по здоровому питанию. Слайд №10

Советы:

1.     Воздерживайтесь от жирной пищи.

2.     Не ешьте много острого и соленого.

3.     Не ешьте много сладостей.

4.     Побольше ешьте овощей и фруктов.

***7. Игра «Полезное – неполезное»***

-         Выберите ты продукты, которые полезно есть. Слайд № 11

(рыба, кефир, чипсы, кока-кола, морковь, яблоки, торт).

***8. Итог классного часа.***

-         Какую пищу мы будем есть? Почему?   
***Будьте здоровы!!!*** Слайд № 12.

Правила здорового питания

***Пища плохо усваивается (нельзя принимать):***

* Когда нет чувства голода.
* При сильной усталости.
* При болезни.
* Перед началом тяжёлой физической работы.
* При перегреве и сильном ознобе.
* Когда торопитесь.
* Нельзя никакую пищу запивать.
* Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.

**Рекомендации:**

* В питании всё должно быть в меру;
* Пища должна быть разнообразной;
* Еда должна быть тёплой;
* Тщательно пережёвывать пищу;
* Есть овощи и фрукты;
* Есть 3-4 раза в день;
* Не есть перед сном;
* Не есть копчёного, жареного и острого;
* Не есть всухомятку;
* Меньше есть сладостей;
* Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.

**Здоровое питание – это**  
ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

**А также…**  
Умеренность.   
Четырехразовый приём пищи.   
Разнообразие.