

Утверждаю:
Директор школы:

Мурзагалиева Б.С.
« 14 » 09 2021 г.



Согласовано:
Зам.директора по ВР

Шmidt А.В.
« 14 » 09 2021 г.

**Классный час на тему:
«Здоровое питание - залог здоровья»
(для учащихся 6 класса)**

Подготовила: Утегенова А.М.

2021-2022 уч.год

Цель: формирование целостного представления о здоровом питании школьников.

Задачи:

Воспитательные:

- ⊕ Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья
- ⊕ Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания
- ⊕ Формировать готовность к коммуникации, воспитывать культуру общения и поведения

Развивающие:

- ⊕ Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания
- ⊕ Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона

Образовательные:

- ⊕ Познакомить детей с принципами здорового питания на материалах современных исследований
- ⊕ Повышать активность учащихся на уроке
- ⊕ Работать над сознательным усвоением материала

Ход занятия

Здравствуйте, ребята!

Прежде чем объявить тему нашего классного часа, я задам вам несколько вопросов, ребята, а вы ответите на них, подняв руку. Вы любите болеть? Почему? Почему болеть - плохо?

Значит, здоровым быть лучше. А скажите мне, пожалуйста, что такое здоровье вообще? Как вы его понимаете? Зачем нам нужно здоровье?

А кто из вас считает себя здоровым на 100 %? На 90 %? Почему? Как вообще определить, здоровы ли мы или нет? Что мы с вами можем назвать показателями здоровья? Стройность, общий тонус, хорошее самочувствие, активность, настроение, состояние отдельных органов организма - органов дыхания, пищеварительной системы, сердечно-сосудистой системы, кожи, волос, ногтей. Какое у вас зрение? Как часто вы болеете в течение одного года? Всегда ли у вас хорошее настроение и самочувствие? В какой группе по физкультуре вы состоите?

Мы определили, что среди нас нет абсолютно здоровых людей. Ребята, а от чего же зависит наше здоровье? Давайте с вами определим факторы, влияющие на наше здоровье.

Итак, мы выяснили, что основными факторами являются экология, образ жизни, режим труда и сна, спорт, режим питания и продукты питания. А как вы думаете,

го из названного сильнее всего отражается на общем состоянии организма, на его здоровье?

Итак, мы делаем вывод, что наибольшее значение для нас имеет наше питание.

И сегодняшний классный час мы посвятим именно этой, чрезвычайно актуальной в наши дни теме - теме здорового питания.

Всем известно древнее изречение «Мы едим чтобы жить, а не живём, чтобы есть». Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о своём здоровье. Движение к этой цели должно быть постепенным, шаг за шагом.

Правильное питание - один из важнейших условий существования, нормального функционирования человеческого организма, силы и здоровья.

Сейчас в наших магазинах прилавки заполнены «мусорной» едой. Это чипсы, кириешки, кока-кола.

Учёные установили: продукты «фаст-фуд» зашлаковывают наш организм ненужными веществами, которые вызывают многие болезни, а как известно шлак является мусором. Кроме того, продукты «фаст-фуд» вызывают привыкание, подобно наркотику.

Проекты учащихся

Кока-кола

1. Активный ингредиент кока-колы - фосфорная кислота. Её РН равен 2.8. За 4 дня она может растворить ваши ногти.

2. Для перевозки концентрата кока-колы грузовик должен быть оборудован специальным поддоном, предназначенным для перевозки высококоррозионных материалов.

3. Дистрибьюторы кока-колы уже 20 лет используют её для очистки моторов своих грузовиков.

4. Чтобы почистить туалет вылейте банку кока-колы и не смывайте в течении получаса.

Вы ещё хотите колы?

Чипсы

При высокой температурной обработке пищи, богатой углеводами (чипсы) образуется большое количество вредных химических соединений, которые становятся причиной развития онкологических заболеваний, могут поражать нервную систему.

Вы ещё хотите чипсов?

Жевательная резинка

В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачек и жевательных конфет просто нет конкурентов. В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находились в кишечнике резиновые «камни» из слипшихся комочков, образовавшихся из жвачек.

Вы ещё хотите жевательной резинки?

Вкусовые качества чипсов, киришешек достигаются за счёт применения различных ароматизаторов, которые могут быть очень вредны. И вообще, при покупке продуктов внимательно изучите состав. И не используйте в пищу продукты, которые содержат такие пищевые добавки.

Игра «Аплодисменты»:

Встаньте те:

-кто ни разу не болел в этом году?

Аплодисменты

-кто ни разу не ел чипсов или ест не чаще 2х раз в году?

Аплодисменты

-кто жуёт жвачку не чаще чем 1 раз в неделю или совсем не жуёт?

Аплодисменты

На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.

Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой к четкой цепи диагнозов: гипертоническая болезнь, ожирение, атеросклероз и почечная патология. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль - до 6 граммов в день (мы подчас употребляем и 15 граммов), вместо сахара, тортов, конфет - джемы и фрукты.

Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!

Нежный организм подростка особенно нуждается в правильном сбалансированном питании, поскольку он интенсивно растет, развивается, продолжают формироваться все системы организма, особенно скелет и чрезвычайно чувствительная в этом периоде жизни центральная нервная система. Она нуждается в необходимом количестве строительного материала, обеспечивающего проводимость нервных импульсов и развитие психических процессов. Именно поэтому очень важно в этом возрасте следить за тем, что вы едите и придерживаетесь ли режима питания в течение дня.

1. Витамин – просто чудо! Столько радости несут:

Все болезни и простуды Перед ними упадут.

2. Вот поэтому всегда для нашего здоровья

Полноценная еда важнейшее условие!

3. Помни истину простую: лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт!

Вы ещё хотите жевательной резинки?

Вкусовые качества чипсов, киришешек достигаются за счёт применения различных ароматизаторов, которые могут быть очень вредны. И вообще, при покупке продуктов внимательно изучите состав. И не используйте в пищу продукты, которые содержат такие пищевые добавки.

Игра «Аплодисменты»:

Встаньте те:

-кто ни разу не болел в этом году?

Аплодисменты

-кто ни разу не ел чипсов или ест не чаще 2х раз в году?

Аплодисменты

-кто жуёт жвачку не чаще чем 1 раз в неделю или совсем не жуёт?

Аплодисменты

На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.

Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой к четкой цепи диагнозов: гипертоническая болезнь, ожирение, атеросклероз и почечная патология. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль - до 6 граммов в день (мы подчас употребляем и 15 граммов), вместо сахара, тортов, конфет - джемы и фрукты.

Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!

Нежный организм подростка особенно нуждается в правильном сбалансированном питании, поскольку он интенсивно растет, развивается, продолжают формироваться все системы организма, особенно скелет и чрезвычайно чувствительная в этом периоде жизни центральная нервная система. Она нуждается в необходимом количестве строительного материала, обеспечивающего проводимость нервных импульсов и развитие психических процессов. Именно поэтому очень важно в этом возрасте следить за тем, что вы едите и придерживаетесь ли режима питания в течение дня.

1. Витамин – просто чудо! Столько радости несут:

Все болезни и простуды Перед ними упадут.

2. Вот поэтому всегда для нашего здоровья

Полноценная еда важнейшее условие!

3. Помни истину простую: лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт!

Это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить здоровье.

(молоко, зелёный лук).

4. Очень важно спозаранку съесть за завтраком овсянку

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему (чёрный хлеб, грецкие орехи).

-Рыбий жир всего полезней, хоть противный- надо пить,

Он спасает от болезней, без болезней лучше жить!

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. (яйца, сыр, молоко, рыба)

-От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Витамин С помогает бороться с болезнями (чеснок, капуста, картофель, морковь и фрукты).

Человеку нужно есть, чтобы встать и чтобы сесть!

-Чтобы расти и развиваться, чтобы прыгать, кувыркаться

Песни петь, дружить и при этом не болеть

Нужно правильно питаться с самых юных лет!

Продолжи пословицы:

-Береги платье снову, а здоровье (смолоду)

-Болен- лечись, а здоров (берегись)

-После обеда полежи, после ужина (походи)

-Здоровье загубишь – новое (не купишь)

-Лук семь недугов (лечит).

Если хочешь быть здоровым, нужно правильно питаться, есть полезную, богатую витаминами еду и как можно реже употреблять «фаст-фуд». Здоровый человек не должен ничего исключать из своего меню, еда должна быть вкусной и разнообразной. Но во всём нужна мера. Следует соблюдать режим питания.

Откажись от перекусов – по режиму ешь со вкусом!

7.00 Плотный завтрак (каша, омлет, хлеб, чай).

10.00 Витаминизированный завтрак (салат, омлет).

13.00 Обед (первое, второе, десерт и напиток компот).

16.00 Полдник (творожная запеканка, булочка, кисель, молоко).

19.00 Лёгкий ужин (кефир с печеньем).

Нельзя:

7.00 Кофе

10.00 Бутерброд

12.00 Доширак

14.00 Чипсы, кола

18.00 Сухарики

20.00 Плотный ужин.

Не позавтракал утром, переел в обед, в ужин, лёг спать с полным желудком – встал с больной головой. Помните известный афоризм: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу».

И пусть еда всегда приносит вам удовольствие и пользу!