**Классный час на тему: «С чего начинается здоровье».**

**Цели**: формирование представлений о здоровье; мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

**Оборудование**: Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» авторы М. Безруких, Т. Филиппова.

Ход занятия:

1. **Организационный момент.**

1.**Психологический настрой «Всё в твоих руках»**

-Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

В наших руках наше здоровье. Сегодня мы об этом поговорим, постараемся понять причины ухудшения здоровья, получить мотивацию на здоровый образ жизни, включиться в активную деятельность по сохранению и формированию своего здоровья посредством правильного питания.

2.**Вхождение в тему. Метод «Ассоциации».**

-Какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите слово «здоровье»?

З – зерно

Д – дерево

О – осока

Р – радость

О – огонь

В – витамины

Ь – знак

Е – единство

3.**Вступительная беседа.**

**(Объединение в группы)**

-Обсудите в группе, что же такое «здоровье».

-Какие вы знаете выражения, связанные со словом «здоровье»?

1. **Работа по теме.**

1.Беседа.

-Что влияет на наше здоровье и от чего оно зависит?

-Но бывает и так: человек часто бывает на воздухе, соблюдает правила охраны здоровья, а сам всё равно болеет.

2.Рассказ учителя о значении витаминов.

-Второй раз мы слышим сегодня слово «витамины», и это неслучайно. Сегодня мы узнаем много интересного. **Вита – это жизнь**. А жизнь и здоровье всегда рядом. Одним из составляющих здорового образа жизни является рациональное питание, а важнейшим, жизненно необходимым компонентом здорового питания являются витамины. Особенно человек нуждается в них весной.

**Витамин А** нужен для укрепления зрения. Его можно найти в молочных и кисломолочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре.

**Витамин В1  и В2** можно найти в хлебе, кашах, молоке, твороге, сыре, яйцах.

**Витамин С** – самый популярный витамин. Он содержится почти во всех свежих овощах, плодах шиповника, лимонах, капусте, картофеле, луке, укропе и др. Если не хватает этого витамина, организм перестаёт сопротивляться простудным и инфекционным заболеваниям, появляются воспаление дёсен и их кровоточивость – цинга, снижается иммунитет. И ещё один секрет этого витамина: его очень много в чёрной смородине. Эта ягода спасает нас не только от простуды, но и малокровия.

**Витамин Д** содержится в сыре, сливочном масле, яичном желтке, печени, сельди.

2.Работа по тетради с.35-37

1. Закрепление.

**Доскажи словечко**

Бананы, зёрна злаков, печень

Тебе советуют все есть.

И в хлебе грубого помола

Есть ценный витамин … (В6)

Минералами богаты

Все бобовые и злаки.

Хочешь быть красивой леди –

Принимай продукты с …(медью)

Если хочешь быть здоровым

И в кровати не валяться –

Ешь говядину и творог:

Они содержат … (В12)

1. Рефлексия.

«Всё в твоих руках»

На листе бумаги обведите левую руку. Каждый палец – это позиция, по которой надо высказать своё мнение, закрасив пальчики в соответствующие цвета.

Большой – тема была важной и интересной. Красный цвет.

Указательный – узнал много нового – жёлтым.

Средний – мне было трудно – зелёным.

Безымянный – мне было комфортно – синим.

Мизинец – для меня было недостаточно информации – фиолетовым.

1. Заключительное слово учителя.

–Здоровье не купишь, его разум дарит. А я хочу вам подарить витамины и советы для здорового образа жизни. Пожелать вам выполнять правила правильного питания, употреблять только полезные продукты, чтобы быть всегда здоровыми и красивыми.

(Раздаем детям фрукты и овощи)