**Иванова Марина Александровна,** учитель нач. классов

МОУ «СОШ № 34»

**Классный час в 4 «Б» классе «Разговор о правильном питании» (игра-телепередача)**

**Цель** – формирование положительной мотивации к ведению здорового образа жизни.

**Задачи:**

1)обеспечить условия для формирования у учащихся представления о здоровом питании, рассказать о значении питания для человека; объяснить, что, такое полезная пища и почему пища должна быть разнообразной.

2) Выработать основные правила рационального питания.

3)Формировать у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

Оборудование: микрофоны

Оформление: на доске название телепередачи

Форма проведения: игра-дискуссия в виде телепередачи

Действующие лица: ведущий, зрители, группа врачей, группа психологов, гости.

Ход классного часа.

Кабинет оформлен в виде студии; за разными столами сидят психологи, врачи, зрители, стоят стулья для гостей.

**Ведущий:** Здравствуйте! Мы начинаем нашу передачу. Речь сегодня пойдёт о правильном питании. Цель нашей встречи – определить, действительно ли это важно для человека, его здоровья и психологического состояния. В нашей беседе принимают участие группа врачей, группа психологов, специализирующихся в этом направлении и, конечно же, вы, дорогие зрители и телезрители.

И первый наш гость – это ученик 4-го класса Виктор. Встречайте.

(входит первый гость, садится на стул для гостей)

**Ведущий:** Виктор утверждает, что очень любит есть чипсы, сухарики, пить газированные напитки, особенно кока колу, а вот горячие блюда и каши просто терпеть не может. Виктор, расскажите, это действительно так?

**Виктор:** Да, я очень люблю чипсы, сухарики, разные конфетки, люблю газированные напитки. Самый любимый напиток – это кока кола. Не люблю щи, супы, разные каши. Мама всегда заставляет их есть, говорит, что это очень полезно и нужно для растущего организма. Ерунда всё!

**Ведущий:** Как Вы себя чувствуете, питаясь этими продуктами?

**Виктор:** Хорошо, правда бывает иногда живот побаливает, но это быстро проходит, я не обращаю внимания.

**Ведущий:** Ну что же, обсудим – правильно ли поступает Виктор. Уважаемые зрители, что вы можете сказать?

(Ведущий подходит к группе детей, которые исполняют роль зрителей. Ребята высказывают свои мнения по данному вопросу)

**Ведущий:** Давайте обратимся к специалистам. Что говорит медицина по этому поводу?

(Ребята, представляющие группу врачей, высказывают свои мнения, которые они подготовили заранее, пользуясь разными источниками. Высказывания должны быть научно обоснованными)

**Врачи:** *Чипсы, сухарики, картофель-фри очень вредны для организма. Все эти продукты ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса.*

*А вы знаете, ребята, что в картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.*

*Жевательные конфеты, пастила, "чупа-чупсы". В них содержится огромное количество сахара, химические добавки, красители, заменители и так далее.*

*В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников.*

*Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.*

*Обычная сладкая газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужных растущему организму.*

*Ну а кока-кола может быть полезной, ведь она с успехом заменяет бытовую химию! Чтобы почистить туалет, вылейте банку колы в раковину и не смывайте в течение часа. Чтобы удалить ржавые пятна, потрите ржавчину фольгой, смоченной в кока-коле. Этот напиток также очистит стёкла в автомобиле от дорожной пыли. Активный ингредиент кока-колы – фосфорная кислота. За 4 дня она может растворить ваши ногти. Всё ещё хотите бутылочку колы?*

*Если подросток жалуется на живот: то у него отрыжка, то изжога, то боли … - это значит, что у ребёнка начальная стадия гастрита! Причина - стрессы, нерегулярное питание и вредные продукты с красителями и пищевыми добавками.*

**Ведущий:** А что думают психологи? (группа психологов высказывает своё мнение)

**Психологи:** *В продуктах содержатся очень полезные вещества, такие как микроэлементы и витамины, которые необходимы для нормальной работы и жизни человека. Они должны содержаться в еде, больше неоткуда их получить человеку. И вот у детей, которые питаются в основном чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемости. Питаться нужно только полезными продуктами, чтобы в течении дня быть бодрым и хорошо себя чувствовать.*

**Ведущий:** (обращается к гостю) Скажите, Виктор, изменилось ли Ваше мнение о том, как Вы питаетесь? Не появилось ли желание что-то изменить в своём рационе?

**Виктор:** Да, я, наверное, больше не буду так много употреблять в пищу такие продукты, особенно, кока колу. Буду употреблять только полезные продукты. Здоровье для меня дороже. Это я решил точно!

**Ведущий:** Мы желаем Вам в этом успехов. А к нам в студию уже спешит следующий гость. Ну а пока мы прервёмся на полезную рекламу.

Вам, мальчишки и девчушки,

Приготовила частушки.

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 идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

(Нет, нет, нет!)

А вот и наш второй гость – Сергей.

**Сергей:** - Здравствуйте! Я всегда ем только полезные продукты, в которых много витаминов. Я очень люблю бананы, виноград, апельсины. Могу их есть и на завтрак, и в обед, и в ужин. Я ем только то, что очень люблю!

**Ведущий:** А как же другие продукты?

**Сергей:** Творог, молоко, рыбу я не люблю. И думаю, что можно обойтись и без них.

**Ведущий:** Очень интересная позиция (обращается к зрителям) Друзья, кто хочет поддержать нашего гостя? Или у вас есть своё мнение на этот счёт?

(высказывания детей-зрителей)

- А теперь предоставим слово нашим специалистам (обращается к врачам)

**Врачи:** *Конечно, фрукты очень полезные продукты. В них много витаминов и микроэлементов, но этого недостаточно для полноценного питания.*

*В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины. Поэтому питание должно быть разнообразным.*

*Вы видите пирамиду питания, рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения. Давайте посмотрим, из чего она состоит.*

*(На слайде “Пирамида питания” в виде равнобедренного треугольника, разделенного горизонтально на 4 части. В основании пирамиды нарисованы крупы и хлебобулочные изделия; на втором уровне - овощи и фрукты; на третьем - молочные продукты, мясо, рыба; на четвертом (вершина пирамиды) - сахар, соль, сладости)*

****

*Белки - это строительный материал всех клеток и межклеточных структур (мясо, молоко, рыба, яйца)*

*Жиры нужны для работы мозга (масло, сметана)*

*Углеводы - основной источник энергии для организма (хлеб, картофель, бобы)*

*Пища должна быть питательной и разнообразной. Однообразная пища приедается, хуже усваивается.  
В состав пищи должны входить продукты растительного и животного происхождения*

**Продукты, которые:**

улучшают мозговую деятельность;

*(рыба, мясо, творог, крупы, шоколад)*

помогают пищеварению;

*(овощи, фрукты, молочные продукты)*

укрепляют кости;

*(молочные продукты, рыба)*

придают силу, наращивают мышечную массу;

*(Мясо, особенно нежирные сорта)*

являются источником витаминов;

*(фрукты, овощи)*

*Вывод: Питание должно быть полноценным, т. е. разнообразным.*

**Ведущий:** А что о разнообразном питании думают психологи?

**Психологи:** *В правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма, чтобы человек в течение дня мог хорошо работать и не уставать, совершенно ясно мыслить и ничего не забывать. Кроме питательных веществ организму человека требуются витамины. При их недостатке человек быстро устает, плохо выглядит. Детям надо съедать в день 500- 600 г овощей и фруктов. Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.*

**Ведущий:** Какие витамины вы знаете? (А, В, С, Д) А сейчас витаминная реклама!

**Витамин А**

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

*Чтобы быть здоровым, умным и красивым,*

*Нужно кушать много разных витаминов.*

*Этих витаминов много есть повсюду –*

*Много их во фруктах и других продуктах.*

*Любят ребятишки яблоки и груши,*

*Но и свёклу тоже надо чаще кушать.*

*Да, полезны, дети, творог и сметана.*

*А для мозгов и силы - рыба и бананы.*

*Чтобы быть здоровым, умным и красивым,*

*Навсегда запомни:*

КУШАЙ ВИТАМИНЫ!

**Ведущий:** Скажите, Сергей, не изменилась ли Ваша позиция, есть только то, что любишь?

**Сергей:** Конечно, я заблуждался. Я обязательно изменю свой рацион питания.

Ведущий: Я думаю, что у Вас, Сергей, это получится. Ну что ж, а мы встречаем третьего гостя нашей программы – это Анна. Анна - активная девочка, она много занимается, посещает кружки и у неё не остаётся времени на еду. Анна, я прав?

**Анна:** Да, я очень занята, у меня мало свободного времени, поэтому ем я два раза в день: днём и вечером перед сном. И думаю, что этого вполне достаточно.

**Ведущий:** Друзья, что вы можете возразить на это? (обращение к залу) А теперь выслушаем врачей.

**Врачи:** *Наш организм в течение дня выдерживает колоссальные нагрузки. А как мы заботимся о нем?*

*-Начнем с завтрака: у школьников самый работоспособный период с 9 -11 часов утра, поэтому полноценный завтрак вам просто необходим.*

*-Завтрак начинайте с фруктов. Они хорошо усваиваются на голодный желудок, перевариваются 15 минут и стимулируют работу кишечника. Человек должен начинать свой день сытым: «накормите» свой желудок теплой пищей и увидите: ваша голова будет лучше соображать. Около 12 часов нелишним будет второй завтрак: фрукты, бутерброды, чай. Но есть все это нужно не всухомятку, а сидя за столом и обязательно запивая напитком.*

*-Обед также должен быть полноценным: обязательно горячее, вторые блюда, чай. Половина употребляемой пищи должна быть овощной. Всегда съедайте чуть – чуть десерта – наступит полное насыщение.*

*-После богатого углеводами обеда выждите не менее 3 часов. Пейте много чая: в нем содержатся полезные вещества, помогающие избавиться от излишков жира.*

*-А вот ужин должен быть легким: овощной салат, фрукты, каши.*

*-Никогда не пропускайте еду. Ешьте 3- 4 раза в день в одно и то же время. Помните: чувство голода не допустимо.*

**Ведущий:** Выслушаем мнение психологов.

**Психологи:** *- Когда Суворова спросили, в чем заключается секрет долголетия, то он поделился своим правилом питания: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».*

*Правило знать ты должен одно:*

*Надо съесть все, что на завтрак дано!*

*С другом обед раздели ты, дружок*

*И будет полезная пища впрок!*

*Ужин обильный не нужен никак*

*Пусть наедается на ночь твой враг!*

*Для нормальной работы пищеварительной системы важно питаться в одни и те же часы – соблюдать режим питания. Еда наспех – это тоже вред здоровью.***Ведущий:** Анна, скажите, после такого выступления специалистов, Вы по-прежнему считаете, что есть надо редко, но много?

**Анна:** Я не знала, что питание должно быть умеренным, и кушать нужно в одно и то же время. Я обязательно воспользуюсь советами специалистов.

**Ведущий:** Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И 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.

**Желаю вам цвести, расти**

**Копить, крепить здоровье,**

**Оно для дальнего пути –**

**Главнейшее условие.**

- Я хочу подарить вам памятку о здоровой пище.

- А теперь угостите всех продуктами, которые принесут организму только пользу.