Классный час по теме

«Разговор о правильном питании»

Разработала классный руководитель 6В класса

МБОУ СОШ № 14 г. Коломна

Литовка Ю. Н.

2011– 2012 уч. год

**Цель:**

Способствовать формированию у учеников понимания важности здорового питания для подростков

**Задачи:**

1)Рассказать кадетам основные составляющие сбалансированного питания и важность питания в целом для развивающегося организма.

2) Содействовать в понимании важности соблюдения четырехразовового режима питания и способствовать в выработке устремлений и предпочтений в правильном питании.

3) Формирование у учащихся чувства ответственности за свое здоровье и в будущем здоровье своих детей и членов семьи.

**Оборудование:**

Оборудование: классная доска, доклады учащихся, презентация «Поговорим о здоровом питании»

**Ход классного часа:**

1. Эвристическая беседа по теме:

Учитель: Нужно ли нам задумываться о здоровом питании? Не рано ли? Не поздно ли?

2. Оглашение результатов анкетирования «Здоровое питание», демонстрация в презентации % соотношения правильно, относительно неправильно и в принципе неправильно питающихся ребят.

3. Сообщения учащихся по темам:

1) «Пирамида здорового питания»: можно ли следовать ей в обычной жизни?

2) Шоколад: за и против.

3) Фастфуд: история создания, выгоды и пагубные последствия.

4) Чем можно «перекусить» в школе.

5) Польза овощей и фруктов для растущего организма

3. Подведение итогов :

Обсуждение докладов, высказывают учащиеся собственное мнение о поставленных проблемах, делятся опытом своими наработками в области оздоровления процесса питания.

**Презентация « Поговорим о здоровом питании»**