**Классный час, посвященный теме здорового питания**

**«Как питаемся - так и улыбаемся»**

Класс: 8.

Количество человек: 15

По свидетельству врачей сегодня основные заболевания школьников - гастриты и анемия, и это напрямую связано с качеством питания детей. Многие дети, подчиняясь рекламе, предпочитают покупать эти продукты, а не обычные школьные завтраки и обеды. В предлагаемом сценарии в форме классного часа общения обсуждаются вопросы здорового питания.

**Цель:** формировать положительное отношение к здоровью как величайшей ценности.

**Задачи**:

* углубить представление детей о рациональном питании;
* продолжить формирование позитивной оценки здорового образа жизни;
* побуждать детей к разумному, бережному отношению к своему здоровью, к борьбе с вредными привычками.
* Работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципами безопасного и здорового питания.
* Развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.
* Воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

**Подготовительная работа с детьми:**тестирование

**Оборудование:** Интерактивная доска

**План классного часа**

* Оргмомент.
* Игра - энергизатор.
* Мини-лекция с использованием интерактивной доски по теме «Что вредно и что полезно».
* Физминутка.
* Работа в группах
* Представление итогов работы групп. Защита проектов.
* Подведение итогов (рефлексия).

**Ход мероприятия.**

*Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и могли управлять своей душой и телом. Л.Н. Толстой*

* **Оргмомент. (2 мин.)**

-Здравствуйте, дорогие ребята и наши гости! При встрече люди издревле желали друг другу здоровья: «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?!» И это не случайно. Почему? Ведь ещё в Древней Руси говорили: «Здоровья не купишь».

* А начнем мы сегодня наш классный час с **упражнения-энергизатора "ПОЖЕЛАНИЕ".** (5 мин.) Мы предлагаем всем учащимся встать в круг, взяться за руки. Давайте каждый по очереди поприветствует всех остальных.

-Молодцы!

* **Мини-лекция с использованием интерактивной доски по теме «Что вредно и что полезно».** **Эксперимент.** (10 мин.)

Классный руководитель. Врачи утверждают, что самые распространенные болезни у школьников - это болезни желудка и малокровие. В определении причины этих болезней врачи единодушны - неправильное питание: употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, еда всухомятку и т. п. К сожалению, многие школьники беспечно относятся к своему здоровью, забывая известную русскую поговорку: «Что имеем, не храним, потерявши - плачем». Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая их сладкой газировкой, безнадежно отстали: во всем цивилизованном мире сейчас модно быть здоровым.

**Показ презентации.**

И в заключении нашей мини-лекции мы предлагаем вам провести *эксперимент* и увидеть, что же происходит в нашем организме при употреблении некоторых продуктов. Берем банку (представьте, что это ваш желудок), складываем туда чипсы, сухарики, жевательную резинку и заливаем все газированной водой. Посмотрите, что происходит - все зашипело, неприятный запах.

А вот в этой банке провели тот же самый эксперимент, только 2 часа назад. Посмотрите, что происходит в нашем желудке – жуткая вонь, жвачка не растворилась, а на стенках жуткий, жирный, оранжевый налет.

* **Упражнение-энергизатор "Фруктовый салат". (2 мин.)** Дети рассчитываются по очереди на "груша", "яблоко", "виноград".
* **Кооперативное обучение.(10 мин.)**

А сейчас мы предлагаем вам выполнить задания.

*Задание для первой группы:* проанализировать данные ваших анкет, выяснить насколько полезна та пища, которую вы едите дома на завтрак.

*Задание для второй группы:* проанализировать полезность завтраков в школьной столовой.

*Задание для третьей группы:* предложить свое полезное меню школьных горячих завтраков на неделю.

*(Пока учащиеся выполняют задание, звучит фоновая музыка).*

* **Представление итогов работы групп. Защита проектов.(8 мин.)**
* **Подведение итогов (рефлексия) (3 мин.)**

Классный руководитель. С каким настроением вы уходите с классного часа? Что запомнилось? Какие выводы для себя вы сделали? С чем не согласны?

*(Ответы детей)*

- Надеюсь, мы сегодня помогли вам, и вы пересмотрите свой рацион питания. Здоровья вам и вашим близким! Спасибо!