**Классный час для учащихся 1 класса**

**«Пора ужинать. Как ты  питаешься»**

**Цель:**дать учащимся представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного питания; познакомить с вариантами ужина;

сформировать  у детей  представление  о  значении  правильного питания в жизни человека. Показать значение правильного питания для здоровья человека. Учить детей сравнивать и классифицировать предметы (на примере продуктов питания). Развивать воображение и творческие способности, учить работать со справочником. Убедить детей  в необходимости  и  важности  регулярного питания, соблюдения режима питания: познакомить  с  разнообразием продуктов питания, с их полезными  свойствами: способствовать  развитию  логического мышления, воспитанию  здорового  образа  жизни.

**Задача:** воспитывать культуру поведения за столом во время еды.

**Оборудование:** кроссворд, рисунки, список блюд

**Ход занятия.**

1. Организационный момент

-Прозвенел звонок для нас,

Всех ребят позвал он  в  класс.

Чтобы дети не  ленились,

С удовольствием  учились,

Всем здоровья пожелаем

И урок наш начинаем.

2.  Работа над темой урока.

 -Послушайте  стихотворение  С. В. Михалкова  « Про девочку, которая  плохо   кушала».

Юля  плохо  кушает,

Никого  не слушает.

-   Съешь  яичко, Юлечка!

-   Не хочу, мамулечка!

- Съешь  с  колбаской  бутерброд.

Прикрывает  Юля  рот.

- Супик?

- Нет.

-  Котлетку?

-   Нет.

Стынет  Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?

-  Ничего, мамулечка!

-  Сделай, внученька, глоточек,

Проглоти ещё   кусочек!

- Пожалей  нас, Юлечка!

- Не могу, бабулечка!

Мама  с  бабушкой  в  слезах –

Тает  Юля  на глазах!

Появился  детский  врач –

Глеб  Сергеевич  Пугач.

Смотрит  строго   и   сердит:

-  Нет  у  Юли  аппетита?

Только  вижу, что  она,

Безусловно,  не  больна.

А тебе  скажу, девица,

Все едят: и  зверь, и  птица,

От зайчат   и  до  котят

Все на  свете  есть  хотят.

С хрустом  Конь  жуёт  овёс,

Кость  грызёт  дворовый  Пёс.

Воробьи  зерно клюют.

Там, где  только  достают.

Утром  завтракает  Слон –

Обожает  фрукты  он.

Бурый  Мишка  лижет мёд.

В норке  завтракает  Крот.

Обезьяна  ест банан.

Ищет жёлуди Кабан.

Ловит мошку ловкий  Стриж.

Сыр   и сало  любит  Мышь.

Попрощался  с Юлей  врач-

Глеб Сергеевич Пугач.

И сказала громко  Юля:

- Накорми меня, мамуля!

- Что вы могли бы  сказать  о девочке Юлечке?

(ответы  детей:  капризная,   не заботилась  о   своем здоровье  и, скорее всего,  плохо  училась, так  как не было  сил).

-  Как вы думаете, зачем  человек  употребляет  пищевые  продукты?

( ответы детей).

- Пища необходима   человеку   для роста   и   развития. Без неё  невозможно  поддержание  жизни  и  работы  организма. Когда  человек  долго   не   ест, он  испытывает  чувство  голода, усталость, слабость. Мы должны  кушать  не менее  4-5 раз в день.  Обязательно   завтрак, обед, ужин.

3. Послушайте   стихотворение  К.И. Чуковского  «Барабек».

 Робин Бобин Барабек

Скушал   40  человек,

И корову, и  быка,

И кривого   мясника,

И телегу, и дугу,

И метлу, и кочергу,

Скушал церковь, скушал дом,

И кузницу  с   кузнецом,

А потом  и  говорит:

«  У  меня  живот  болит».

Почему  заболел живот  у  Робина  Бобина?

( ответы  детей)

-  Неправильно  питался. Да ещё и переедал.

Сделаем  вывод: чтобы  правильно  питаться, нужно  выполнять два условия:

1) пища должна быть разнообразной

2) нельзя переедать, то  есть питаться умеренно.

Переедать очень вредно, так как организм  не  успевает  всё  переваривать.

 - Что значит - разнообразная  пища?

( ответы детей)

- Ни один  продукт не даёт  всех питательных веществ, которые необходимы  для поддержания  хорошего  здоровья.

Одни  продукты дают организму  энергию, чтобы  двигаться, хорошо думать, не уставать  (мёд, гречка, геркулес, изюм, масло).

Другие  помогают  строить  организм  и  сделать его  более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи)

А   третьи  - фрукты  и  овощи - содержат много  витаминов  и  минеральных  веществ, которые и   помогают организму  расти   и  развиваться (зелень, ягоды, капуста, морковь, бананы).

- Объясните, как вы  понимаете  пословицу:

«Овощи - кладовая  здоровья».

Игра «Кто  правильно покажет  время  завтрака, обеда  и  ужина?»

( предложить детям  на  модели  часов  правильно  показать время завтрака, обеда, ужина)

- Питаться необходимо  регулярно, примерно  в   одно  и  то же  время.

Давайте  составим   памятку   в  уголок  здоровья  « Правильный  режим  питания  школьника»

- Составим  с  вами ещё  одну  памятку  для  классного  уголка   здоровья.

« Правила  правильного питания».

1. Нужно  стараться  есть разнообразную пищу.

2. Если хочешь - ешь  котлеты, хоть целый месяц.

3. В твоём рационе  должно  быть  как можно больше  булочек  и  сладостей.

4. Мучного и  сладкого  надо есть поменьше.

5. Не надо  есть много жаренного . копчёного, солёного, острого.

6.Нужно  стараться   есть в  одно  и  тоже   время  простую  , свежеприготовленную пищу.

7. Кушать надо  тогда, когда  проголодался.

8.Утром  перед  школой лучше  поспи  подольше. Ничего, что  позавтракать не  успел, зато выспался.

9. Утром  перед  школой надо  обязательно  завтракать.

10. Перед сном  покушай  плотно.

11. Ужинать надо  не  позже, чем за  2  часа  до  сна.

Учитель читает составленную памятку (исключены пункты 2, 3, 7, 8, 10)

-  Не  забывайте  о   том, что  пищу  необходимо  тщательно  пережёвывать, не  спешите  глотать. Помните: « Когда я  ем, я глух  и  нем». Мысленно  поблагодарите  всех,  кто принял участие  в  создании продуктов, из которых  приготовлена  пища.

- В рабочей  тетради   на странице 27  дома  вместе  с родителями  нарисуйте, чтобы  вы  хотели  съесть на  завтрак, обед, полдник  и ужин.

При этом  помните  все законы правильного  питания.

Вспомните  или  придумайте загадки  об овощах  и  фруктах, в которых большое количество  витаминов, так необходимых организму.

- Ребята, рассмотрите рисунки. О чём пойдёт речь?

Правильно, это тема «Пора ужинать». Сегодня мы узнаем, в какое время лучше всего ужинать и какие продукты необходимо употреблять на ужин.

1. Беседа по теме.

- А знаете ли вы, откуда к нам пришло слово *ужин*? Оказывается, первоначально это слово обозначало еду в полуденное время. Образовалось слово от древнерусского *угь*, что означало «юг». Когда солнце в полдень находилось на юге, в это время, в середине дня, и проходила у наших предков «южная» - ужин. Время шло, и слово ужин стало обозначать вечернюю трапезу, да так и осталось в нашем языке в этом значении.

- А в какое время лучше всего ужинать?

Самое лучшее время для ужина – 7 часов вечера, то есть за 2-2,5 часа до сна. А если ужин – это последняя еда до сна, то каким же должен быть ужин: сытным или наоборот, легким? Как вы думаете? Почему?

Правильно. Пища должна быть легко усвояемой, чтобы организм имел возможность ночью полноценно отдохнуть. На ужин следует использовать такие же блюда, поскольку легкоусвояемые продукты содержат много белка и медленно перевариваются.

- Давайте вспомним, какие продукты легко усваиваются организмом.

Правильно, это молоко, творог, яйца, овощи, фрукты, сыр.

- А можно ли на ужин есть мясные или рыбные продукты?

- Рассмотрите список блюд. Выберите из них те, что подходят для ужина.

*Творожная запеканка.*

*Щи.*

*Омлет с яблоками.*

*Котлеты мясные.*

*Котлеты свекольные.*

*Котлеты морковные.*

*Картофель жареный.*

*Вареники ленивые.*

*Сырники.*

*Овощная запеканка.*

*Торт.*

*Фруктовый плов.*

*Крупейник.*

*Лапшевник.*

*Рыба жареная.*

- Молодцы! Вы справились с заданием. А в качестве напитка лучше всего использовать кефир, молоко.

3. Игра «Можно – нельзя».

- А теперь проверим, насколько вы хорошо усвоили новый материал. Я буду называть блюда. Если их можно употребить на ужин, вы хлопаете в ладоши, если нельзя, то топаете ногами.

*Йогурт, гуляш, омлет, вареники, колбаса, пирожное, кефир, мясные котлеты, жареная курица, творожная запеканка. Сырники, рыбные котлеты.*

- Молодцы! Вы хорошо разобрались с новым материалом.

- Как ты понимаешь поговорку:

«Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу».

Задание 2.

- Составьте свое меню для ужина. Команды должны найти как можно больше блюд, которые можно приготовить на ужин.

5. Итоги занятия.

- Назовите тему нашего занятия.

- Что интересного вы узнали на нем?

- Назовите приемы пищи в порядке следования. Когда нужно ужинать? Каким должен быть ужин?

- Почему на ужин предпочтительно подавать легкоусвояемые продукты?

- Что расскажете дома своим родителям?

Домашнее задание: напишите рецепт вкусного блюда, которое любят готовить в вашем доме на ужин, и проиллюстрируйте его.