**Классный час "О правильном питании"**

|  |
| --- |
| **Цели:**  воспитание бережного отношения к своему здоровью.  формирование здорового образа жизни.   * Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания   Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания  **Ход урока.**   1. **Психологический настрой.** 2. Чтоб мудро жизнь прожить, Знать надобно немало. Два главных правила запомни для начала; Ты лучше голодай, чем что попало есть,  И лучше будь один, чем с кем попало   Здравствуйте, ребята!  Прежде чем объявить тему нашего классного часа, я задам вам несколько вопросов, ребята, а вы ответите на них, подняв руку. Вы любите болеть? Почему? Почему болеть - плохо?  Значит, здоровым быть лучше. А скажите мне, пожалуйста, что такое здоровье вообще? Как вы его понимаете? Зачем нам нужно здоровье?  КЛОК БАДДИС  А сейчас вы должны встретиться на свидание с другом, которому назначили встречу на 3 часа и рассказать «Зачем нам нужно здоровье?»  Все встаньте, задвиньте стульчики и встретьтесь с другом, не забудьте с ним поздороваться. Первым начинает тот, у кого светлее волосы. Каждому участнику дается 30 секунд. Время первого участника пошло. … Время закончилось. Не забудьте поблагодарить друга.  Время второго участника…   - …, что ответил на этот вопрос твой друг?   - У кого есть добавление?  Садитесь.  **III. Проблемная ситуация**    1. Ребята, я прочитала рассказ одного мальчика Миши на тему: «Как я готовился ко cну». Послушайте и вы этот рассказ.  Письмо от мальчика Миши.    Вчера у нас были гости. На столе было много вкусного. Я попробовал всё. Сначала съел три салатика, потом бутерброды, голубцы, курочку, котлетки и пюре.    Потом пил Колу с тортом, ел конфеты - шипучки. Ещё нас всех угостили молочным коктейлем и мороженым. Я чуть не лопнул! У меня стал болеть желудок.    И сразу решил лечь спать. . .  *Сможет ли выспаться мальчик Миша? И почему?*  Даю подумать 3 - 5 секунд.  ТАЙМД РАУНД РОБИН*.* Каждому участнику дается 30 секунд на обсуждение этого вопроса. Начинаем с участника №3… (далее по кругу)   - А теперь на этот вопрос ответит. . .  *(Ответы детей)*  2. Поднимите руку, кто любит газированную воду, лимонад, колу, пепси.   Многие считают, что эти напитки утоляют жажду, но в них содержится так много сахара, который наоборот вызывает жажду. Вы покупаете сосательные конфеты, шипучки, жевательную резинку, а они вызывает образование большого количества желудочного сока, который способствует заболеванию желудка (гастрит, язву желудка и многие другие болезни)  А давайте сейчас пронаблюдаем, в чём была причина болей в области желудка у Миши.  Колу наливаем в чашку и опускаем в нее «Ментос» - происходит всплеск газа (фонтан). Вот что в этот момент происходит в вашем желудке. Это же самое происходило в желудке у Мише. Сделайте каждый для себя вывод и подумайте, можно ли употреблять все это в пищу?   - Кто думает, что все это вредно.   - Тогда какой же вопрос у вас возникает?  *(Ответы детей:* *Какое питание полезное? Как правильно питаться?)*   - Догадались о теме нашего урока?  *(Ответы детей: Правильное питание)*  (Слайд № 9)   - Правильно, сегодня на уроке мы поговорим о правильном питании.  **IV. Физминутка**   - А чтобы мы с вами продолжили хорошо работать, нам необходимо увеличить приток кислорода в головной мозг, тем самым улучшим его работоспособность. Для этого мы должны подвигаться, выполняя различные движения.  ФОЛОУ ЗЕ ЛИДЕР. Все встаньте, задвиньте стульчики, лидером в каждой команде будут участники под №3.  *(Дети под песню «Здоровый образ жизни» выполняют различные движения, повторяя за лидером. После паузы лидер меняется)*   - Молодцы. Садитесь.  **V. Решение проблемной ситуации – новая тема.**  1. – Ребята, каждый из вас должен научиться не болеть, ценить собственное здоровье и охранять его. Признаком здоровья является хороший аппетит. Но меня интересует вопрос: «Зачем человеку пища?». Подумайте и ответьте мне.  *(Ответы детей)*   - Правильно, продукты питания помогают человеку расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями.  2. Мы с вами определили тему урока «Правильное питание». А теперь подумайте над таким вопросом: Что такое правильное питание или, еще говорят, рациональное питание?  КОНТИНИУС РАУНД РОБИН (обсуждение по очереди, начинает участник №2)   - Кто желает ответить на этот вопрос ? (Ответы детей)  3. Работа по учебнику.   - А сейчас сравним наши предположения о рациональном питании с тем, что написано в учебнике. Откройте учебник стр. 54 и прочитайте о рациональном питании. (Дети читают)   - В чем же заключается рациональное питание? Прочитайте мне.  *(Читают: рациональное питание заключается в том, чтобы с помощью пищи человек получал достаточно энергии для активной жизни, и при этом его организм не истощался и не перегружался)*  4. – Правильное питание – это условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.  Прочитайте: рыба, пепси, кефир, фанта, творог, чипсы, жирное мясо, сыр, «Сникерс», морковь, капуста, яблоки, груши, молоко, «Чупа Чупс».   - А сейчас назовите мне только полезные продукты. *(Ответы детей)*   - Назовите неполезные продукты. *(Ответы детей)*   - А почему вы решили, что они неполезные? *(Ответы детей)*   - Неполезных или как мы говорим вредных продуктов много. Например, один из компонентов пепси - кофеин, который является причиной нарушения деятельности нервной системы. Дети, употребляющие газировку, гораздо хуже спят. Кофеин так же оказывает вредное воздействие на работу внутренних органов детского организма, что может привести к развитию серьезных заболеваний. Кроме сладкой воды, к вредным продуктам можно отнести чипсы, супы быстрого приготовления. Эти продукты содержат большое количество различных добавок, многие из которых приводят к заболеванию внутренних органов.  5. – Что бы правильно питаться, нужно выполнять три условия: умеренность, разнообразие и режим. (Слайд № 11)   - А что это значит: умеренность, разнообразие и режим.  (СИНГЛ РАУНД РОБИН (обсуждение по очереди, начинает участник №1) Время :2 минуты (Можно дать добавочное время)   - Кто желает ответить на этот вопрос ? *(Ответы детей)*   - Умеренность – не переедать.  Режим – питаться в одно и тоже время. (завтрак дома, второй завтрак в школе, обед, полдник и ужин)  Разнообразие – это значит есть разнообразную пищу. Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться. |