

Методическая разработка классного часа для учащихся 5 классов «Правильное питание – залог здоровья».

Цель: Формирование культуры питания и ценностного отношения к собственному здоровью обучающихся.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с основными нормами и правилами здорового питания;
2. Расширить представления учащихся о влиянии питания на здоровье человека;
3. Сформировать у учащихся мотивацию на ведение здорового образа жизни и ценностного отношения к здоровью;
4. Сформировать представления о структуре и качестве питания, обеспечивающего защиту организма от неблагоприятных факторов внешней среды;
5. Развивать познавательные и творческие способности учащихся.

Оборудование: компьютер, экран, анкета.

Участники: обучающиеся 5 классов.

Планируемый результат: обучающиеся 5 классов задумаются о пользе правильного питания и будут стремиться к здоровому образу жизни.

Актуальность: В современном мире проблема неправильного питания весьма актуальна. Люди в наше время редко задумываются, что 70% всех болезней и визитов к врачу связаны именно с нежеланием соблюдать основы правильного питания. Половина причин болезней, которые приводят к смертельному исходу, таких как рак, диабет, инсульт напрямую связана с неправильным питанием. По статистике, более половины взрослого населения земли имеют лишний вес, а ученые утверждают, что вскоре каждый второй школьник будет страдать от лишнего веса

Данная методическая разработка классного часа включающая в себя беседу с обучающимися, выступление обучающихся по данной тематике, анкетирование, игру-викторину, будет способствовать закреплению знаний полученных о полезных продуктах питания, витаминах, правилах здорового питания. Работа может быть использована в качестве пособия при изучении школьных дисциплин, проведении классных часов, родительских собраний и тематических линеек.

Ход классного часа:

Учитель: Здравствуйте дорогие ребята! Начну наш классный час словами знаменитого Сократа "Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить". Пусть это высказывание станет девизом нашей сегодняшней встречи. Сегодня мы проведем игру-викторину «Знатоки правильного питания», узнаем, какая из команд нашего класса является лучшим знатоком правильного питания. Вместе мы попробуем разобраться, что же включает в себя «правильное питание», поговорим о полезных и вредных продуктах для нашего организма. Победителям будет присвоено звание «Знатоки правильного питания». Желаю всем удачи!

Учитель: Питание – одно из ключевых средств поддержания жизни, здоровья, хорошей трудоспособности человека. Ни для кого не секрет, что человек «ест то, что он ест». Поэтому продуктам питания, потребляемым нами – особое внимание! Недостаточно лишь получать приятные вкусовые ощущения, утолять чувство голода. Мы должны дать организму все необходимое для нормальной жизнедеятельности клеток и тканей. “Уметь есть”, “уметь питаться”, как ни странно, умеют немногие. А между тем, это необходимо каждому. “Уметь есть” - это не только уметь владеть столовыми приборами и не брать пищу руками. “Уметь есть” – это значит питаться правильно, необязательно изысканно, но умеренно, сытно и в определенное время.

С древних времен люди понимали огромное значение питания для здоровья. Выдающийся ученый Востока Авиценна считал пищу источником здоровья, силы, бодрости, а русский физиолог Мечников И.И. полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и что человек, питающийся рационально, может жить 120-150 лет.

Прежде чем перейти к основной части классного часа, учитель предлагает обучающимся ответить на вопросы анонимной анкеты (листочки с вопросами анкеты лежат на партах).

1. Сколько раз в день вы кушаете?

2. Как употребляете первое блюдо?

А Ежедневно

Б. Редко

В. Очень редко

3. Часто ли вы кушаете чипсы, хот-доги, пьёте газированные напитки? Ответ:

А. Часто

Б. Иногда

В. Вообще нет

4. Как регулярно на вашем столе присутствует птица, рыба, мясо?

А. Регулярно

Б.: 2-3 раза в неделю

В. Я это не ем.

5. Есть ли в вашем ежедневном рационе фрукты, соки?

А. Да

Б. Есть, но не каждый день

В. Нет

6. Употребляете ли вы ежедневно овощи, салаты?

А. Ежедневно

Б. Часто

В. Иногда .

На основе полученных результатов анкетирования, может быть построена дальнейшая работа классного руководителя по вопросам правильного питания обучающихся, и даны ценные рекомендации родителям.

Выступление обучающихся:

1-й ученик: Первое правило - питание должно быть разнообразным. Каждый человек должен потреблять в день 80-100г. белков, 80-100 г. жиров, 400-500 углеводов, около 0,2 г. витаминов и 20 г. минеральных солей, около 2-х литров воды.

2-й ученик . Какие продукты обеспечивают наш организм жирами ? Это не только масло, сало, маргарин. Жиры есть в мясе, яйцах, твёрдых сырах и молочном шоколаде, грецких орехах и арахисе, молоке, печени и рыбе.

3-й ученик: Углеводы – основной источник энергии. Людям, занятым умственным или физическим трудом, требуется небольшое количество углеводов. Наиболее богаты углеводами растительные продукты: хлеб, крупы, макароны, картофель. В рисе, бобах, овощах, зелени, фруктах содержится ещё один углевод – клетчатка.

4-й ученик: Один из необходимых компонентов питания – белки. Источником белка являются: мясо, рыба, яйца, сыр, молоко, хлеб, картофель, фасоль, соя, горох.

5-й ученик: Витамины – это такие вещества, которые необходимы организму в совершенно минимальных количествах для поддержания жизни. Длительное отсутствие витаминов в питании приводит к авитаминозу, то есть их нехватки. Признаками его являются: утомляемость, слабость, апатия, снижение работоспособности, падает сопротивляемость организма. Известно около 20-ти видов витаминов.

6-й ученик: Витамин С или аскорбиновая кислота, известна всем ребятам. Этот витамин охраняет нас от гриппа, кори, ангины, коклюша, дифтерии и т.д. Благодаря ему быстрее заживают раны и срастаются кости при переломах. Витамин А – витамин роста. В растениях содержится не чистый витамин А, а особое вещество – каротин. Когда каротин попадает к нам с пищей, то организм сам его «преобразует», превращает в витамин А. Витамин D нужен для укрепления костей. Поэтому необходимо включать в своё меню яйца, масло, шпроты.

7-й ученик: Организм человека нуждается также в систематическом снабжении минеральными солями. Среди них – соли натрия, калия, кальция, магния, фосфора, также железо, цинк, йод, фтор, которые необходимы в небольших количествах. Ягоды, фрукты, овощи – источники многих важных для организма веществ: витаминов и минеральных солей.

8-й ученик: Рыба – богатейший источник полноценного белка и жирных кислот, минеральных солей и некоторых витаминов. Морская рыба содержит йод, который благоприятно влияет на обмен веществ. Рыба является ценным пищевым продуктом. По питательности она соперничает с лучшими сортами мяса. Но в отличие от мяса легче и быстрее усваивается организмом, и по этой причине широко используется в диетическом питании, в меню для детей и пожилых людей. Употребление рыбы способствует улучшению памяти, укреплению костей. Желательно чаще использовать в питании не только рыбу, но и другие морские продукты, они содержат полноценные белки, витамины, богатый набор микроэлементов.

Учитель: Проблема здорового питания является актуальной для нашей страны. Исследования характера питания населения традиционно показывают излишнее потребление жиров и рафинированных углеводов, обуславливающие избыточную калорийность пищи и недостаточное – свежих или замороженных овощей, фруктов, зелени, рыбы. Ребята предлагают вам подытожить услышанное, и прийти к определенным выводам (дискутирование учащихся по вопросам учителя) :

1. Зачем правильно питаться?

- Для активного долголетия.
- Для лучшей сопротивляемости вредным факторам внешней среды.
- Для высокой физической работоспособности организма.

2. Три основных принципа рационального питания

- Равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой в процессе жизнедеятельности.
- Удовлетворение потребности организма в определенном количественном, качественном составе и соотношении пищевых веществ.
- Соблюдение режима питания. Рациональным является 4-х разовый прием пищи: первый завтрак – 25% суточного рациона, второй завтрак – сравнительно легкий (15%), обед довольно сытный (50%), ужин – легкий, не обременяющий желудок (10%).

Почему следует выбирать горячее полноценное питание. (*Холодный климат, в котором мы живём, требует горячей мясной объёмной пищи.*) И почему раз в день обязательно надо есть горячий суп. (*Жидкая горячая пища – праздник для желудка, ведь регулярная перегрузка желудка тяжёлой сухой пищей вызовет преждевременные болезни желудочно-кишечного тракта.*)

Составляем прогноз оценки здоровья учащихся к 18-летию. Для этого к оценкам “5”, “4”, “3”, “2” подбираются карточки с характеристикой питания и карточки с прогнозом успехов в жизни. (*Каждая группа получает комплект карточек.*)

“5”	Горячее питание по режиму с соблюдением разнообразного меню	Успешное преодоление жизненных трудностей (отличная учёба, хорошая работа, счастливая семья)
“4”	Горячее питание нерегулярное, вместо обеда – “перекус”.	Возможны проблемы со здоровьем в трудных жизненных ситуациях в самый неподходящий момент.
“3”	Питание без режима, однообразное.	Болезни не только желудочно-кишечного тракта, но и других систем. Ограничения в выборе профессии.

“2”	Питание всухомятку, вместо еды – лакомство.	Нет способностей к учёбе, невозможно получить хорошую работу, родить здоровых детей.
-----	---	--

Учитель: Ребята позвольте мне выделить несколько очень важных правил здорового питания. Посмотрите на экран, постарайтесь не только запомнить, но и придерживаться их!

1. Не ешьте на ночь! Этим Вы обеспечите себе более спокойный и полноценный сон. Кроме того, Вы сполна насладитесь самым важным приемом пищи – завтраком!

2. Очень важно в перерывах между основными приемами пищи, особенно длительных, перекусывать (например, яблоко, орешки), чтобы желудок не занимался самоперевариванием, и у Вас не развивался «волчий аппетит», особенно к вечеру.

3. Научитесь кушать медленно, тщательно пережевывая пищу – это поможет Вам съесть меньше, но насытиться больше, а главное – Вы значительно облегчите работу органов пищеварения по усвоению пищи. Ведь «человека питает не то, что он ест, а то, что усваивается им».

4. Не пейте воду во время еды! Она разбавит желудочный сок и замедлит процесс пищеварения. Правильнее пить воду перед едой, она «разбудит» желудок и заставит его активнее переваривать пищу. Ежедневно нужно выпивать до 2-х литров воды, ведь человек на 60% состоит из воды, которая постоянно расходуется на обеспечение всех жизненно важных процессов в организме.

5. Сократите употребление соли! В обычных продуктах питания соли вполне достаточно для поддержания жизнедеятельности организма. Досаливание приводит к повышенной жажде, задержке излишней воды тканями организма и соответственно повышению артериального давления и отложению солей.

6. Употребляйте больше фруктов и овощей! Они – не только поставщики «живых» витаминов и микроэлементов, но и источники сложных углеводов, которые предохранят Вас от истощающего действия простых углеводов, содержащихся в сахаре и конфетах.

7. Кроме всего прочего, фрукты и овощи содержат клетчатку, способствующую лучшему опорожнению кишечника, избавлению от «зашлакованности» – постоянной спутницы малоподвижного образа жизни.

8. Как часто Вы пьете кефир или другие кисломолочные продукты? Знаете ли Вы, насколько они полезны? Знаете, но далеко не все. Так вот, они необходимы каждому человеку ежедневно, хотя бы 1 стакан, чтобы, во-первых, насытить нас витаминами группы В, которых там гораздо больше, чем в цельном молоке, во-вторых, потеснить и уничтожить гнилостную микрофлору «зашлакованного» кишечника, потому что именно в них полезных микроорганизмов в тысячи раз больше, и, наконец, они способны затормозить преждевременное увядание организма, т.е. продлить молодость.

9. А какое место в вашем рационе занимают растительные жиры? Правильнее, если на их долю приходится не менее трети от общего количества жира. Не забывайте, что рафинированные растительные масла лишены многих полезных биологически активных веществ.

10. Больше и чаще включайте в меню морскую рыбу и морепродукты – источники легкоусвояемых белков и жизненно необходимого йода.

Классный руководитель (читает и комментирует).

1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие.

Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане не менее пяти чайных ложек.

2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жиров плюс искусственные вкусовые добавки.

3. Сладкие шоколадные батончики. Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.

4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом!

Многие врачи к этой вредной пятерке добавляют еще и жевательные конфеты, чупа-чупсы, майонез, кетчуп, лапшу быстрого приготовления, порошковые напитки, пиво. Во всех этих продуктах много химии: заменителей, красителей, растворителей. Действие многих этих веществ сопоставимо с действием ядов. Если есть много такой пищи, организм постепенно привыкает к яду и уже не посылает тревожных сигналов в виде высыпаний на коже, тошноты или головокружений. Постепенно ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь.

6. Интерактивная беседа по теме «Что вредно и что полезно»

Классный руководитель. Ребята, мне все-таки не дает покоя один вопрос: многие из вас знают о вреде этих продуктов, но почему же вы так упорно их покупаете?

Примерные ответы детей:

- Это вкусно, не надо разогревать, готовить.

- Это все реклама: с утра до вечера нас призывают есть эти батончики, чипсы, пить эту воду...

- Красивая упаковка, да и вкусно.

- Когда ешь, чувствуешь себя крутым, современным, как в рекламе

- От шоколадного батончика, например, прибавляются силы...

Классный руководитель. Получается, что все вы – просто несчастные жертвы рекламы. Но вы же знаете, что наносите непосильный вред своему здоровью

Учитель: Настало время проведения викторины:

Проводится викторина по темам:

«Витамины наши лучшие друзья»

1. Гиппократ сказал: «Ваша пища должна быть лекарством, а лекарство должно быть пищей». К какому овощу можно отнести это изречение? (К капусте)

2. Какой витамин помогает нам предупредить простудные заболевания? (Витамин С)

3. Этот овощ, растущий как сорняк на огородах, является кладом витамина С. Что это за овощ? (Корень хрена)

4. В плодах какого кустарника витамина С в 2 раза больше, чем в лимоне? (Шиповник, калина)

5. В каком овоще витамина А больше, чем в моркови? (В тыкве)

6. Витамина А много в моркови, томатах, красном перце. Где ещё? (Зелёные овощи, шпинат, салат)

7. Какие фрукты содержат больше всего витамина А? (Абрикосы, персики)

8. Какое растение содержит очень много витаминов и употребляется в пищу ранней весной? (Крапива)

9. Какой витамин в большом количестве содержится в семенах бобовых растений, особенно в сое? (Витамин В)

10. Какие растения могут удовлетворить потребность в витамине С зимой? (Лук, чеснок, плоды шиповника, хвоя сосны)

11. Какое заболевание развивается у детей при нехватке витамина D? (рахит)

Игра « Собери пословицы»:

Болен – лечись, а здоров – берегись

Двигайся больше – проживёшь дольше

Здоровье сгубишь – новое не купишь

В здоровом теле – здоровый дух

Чистота – половина здоровья

Береги платье снову, а здоровье смолоду

Гречневая каша – мать наша, хлебец – отец

Ужин не нужен, был бы обед

Сладостей тысяча, а здоровье одно

Овощи и фрукты – полезные продукты

Будешь «Колу» пить, смотри, растворишься изнутри

Будешь кушать «Сникерс» сладкий, будут зубы не в порядке

«Пейте, дети, молоко — будете здоровы!»

Ещё восточные медики сотни лет назад приписывали молоку волшебные свойства. Они считали, что молоко способствует развитию интеллекта, делает человека более разумным, помогает ему понять окружающий мир и отличить добро от зла, а это именно то, что так нужно вам, ребята! Поэтому, чтобы ребенок рос здоровым, он должен обязательно выпивать минимум один стакан молока ежедневно! Этот поистине уникальный продукт содержит все основные витамины и микроэлементы, необходимые для развития ребенка.

1. Что получается при скисании молока?

- **Простокваша**
- Йогурт
- Масло

2. Первая еда родившегося ребенка

- Каша
- **Молоко**
- Кефир

3. Для чего детям необходимо молоко?

- Для счастья
- Для настроения
- **Для роста**

4. Из чего получают сливочное масло?

- **Из сливок**
- Из творога
- Из сметаны

5. Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?

- Творог
- **Мороженое**
- Пудинг

6. Как называется кисломолочный напиток из кобыльего молока?

- **Кумыс**
- Ряженка
- Кефир

«Овощи зеленые друзья»

Овощи – это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего детского организма.

1. Какой овощ очень полезен для зрения?

- **Морковь**
- Капуста
- Помидор

2. Какой овощ называют вторым хлебом?

- Баклажан
- **Картофель**
- Огурец

3. В каком овоще больше всего витамина С?

- В капусте

- В свёкле
 - **В сладком красном перце**
4. Какое название ещё имеет помидор?

- **Томат**
- Синьор
- Плод

5. Этот овощ в зеленых стручках, любимое детское лакомство на дачной грядке

- Бобы
- **Горох**
- Фасоль

6. Один из самых крупных овощей

- **Тыква**
- Баклажан
- Кабачок

"Фрукты"

Наверняка, никто не будет спорить с тем, что фрукты являются очень полезными для нашего здоровья. Ведь это одни из главных источников витаминов и минералов. А для вас, ребята, такие продукты еще более важны.

1. Как называется сушеный абрикос без косточки?

- Изюм
- Чернослив
- **Курага**

2. Назовите фрукт, получивший название «королевский плод»

- Яблоко
- **Груша**
- Ананас

3. Назовите самый нежный фрукт

- **Персик**
- Абрикос
- Апельсин

4. Сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню

- Манго
- Слива
- **Черешня**

5. Какому фрукту в городе Одессе установлен памятник?

- **Апельсин**
- Мандарин
- Лимон

6. В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С?

- В яблоке
- **В лимоне**
- В груше

«Напитки»

О необходимости употребления жидкости человеком известно давно. Врачи утверждают, что запас влаги в организме должен быть не менее 2 литров. Именно столько воды нужно выпивать ежедневно. Однако напитки бывают разные. Ребята, меньше употребляйте газированных напитков, т. к. они содержат вещества, вредные для вашего организма. Предпочтение отдавайте напиткам, полезным для здоровья.

1. Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара?

- Квас
- **Морс**

- Лимонад
2. Этот напиток обычно варят из сухофруктов
- **Компот**
 - Кисель
 - Чай
3. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения
- Кефир
 - Морс
 - **Молоко**
4. Какой сок называют «королём витаминов»?
- Персиковый
 - **Гранатовый**
 - Апельсиновый
5. Этот напиток считается вредным для детского организма
- **Газированная сладкая вода**
 - Минеральная вода
 - Чай
6. Как называется сладкий десертный желеобразный напиток, приготовленный из свежих и сушеных фруктов и ягод, фруктово-ягодных соков, сиропов, варенья?
- Кофе
 - Кефир
 - **Кисель**

Заключительное слово учителя. Подведение итогов викторины, награждение победителей,

Учитель: Ребята закончить нашу встречу мне бы хотелось словами Л.Н.Толстого: «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». Давайте с сегодняшнего дня пересмотрим своё отношение к питанию – важнейшему фактору здоровья человека. Будьте же всегда здоровыми!