

Классный час «Хочешь быть здоров – правильно питайся» для 5 класса. Конспект

Описание материала: конспект классного часа для детей 5 класса (11-12 лет)

Цель: сформировать полное представление о правильном питании, о его влиянии на здоровье организма.

Задачи:

-Воспитательные:

Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья

Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания

Формировать готовность к коммуникации, воспитывать культуру общения и поведения

Развивающие:

Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания

Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона

Образовательные:

Познакомить детей с принципами здорового питания на материалах современных исследований

Повышать активность учащихся на уроке

Работать над сознательным усвоением материала

План.

1. Беседа о здоровом питании.
2. Решение кроссворда.
3. Игра «Объясни пословицы».
4. Викторина «Витамины».
5. Физкультминутка «Вершки и корешки».
6. Игра « Выбери полезное».
7. Игра «Миф или реальность».
8. Заключительное слово.
9. Подведение итогов.

Ход классного часа:

I. Беседа о здоровом питании.

Ребята, сегодня на классном часе мы поговорим с вами о самом важном для нашего организма, без чего существование человека невозможно - речь пойдет о питании.

Еда, пища, питание.... Эти слова мы произносим довольно часто. Что же такое питание?

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности.

Существует ли связь между питанием и здоровьем? Какая?

Итак, правильное питание является непременным условием хорошего здоровья, высокой работоспособности. А неправильное питание значительно снижает защитные силы организма, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний, т. к. ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию.

Правила здорового питания

- 1) Соблюдай режим питания! Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.
- 2) Питайся разнообразно! Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.
- 3) Тщательно пережевывай пищу! Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.
- 4) Не переедай! С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.

5) Не спеши во время еды! Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания.

II. Решение кроссворда

Впишите в кроссворд названия молочных продуктов.

(Задание на карточках. Работа в группах по 4-5 человек.)

Ответы: 1. Сметана. 2. Йогурт. 3. Масло. 4. Простокваша. 5. Кефир. 6. Творог.

III. Игра «Объясни пословицы»

- Кто хорошо жуёт, тот долго живёт.
- Appetit приходит во время еды.
- Умеренное употребление пищи – мать здоровья.
- Из-за стола нужно вставать с лёгким чувством голода.
- Ужин не нужен, был бы обед.
- Гречневая каша – мать наша, хлебец – кормилец.

Вы видите, что о здоровье люди думали и в древности, а пословицы – это народная мудрость. Что же мешает человеку быть здоровым?

(вредные привычки, малоподвижный образ жизни, плохая экология, неправильное питание...)

IV. Викторина «Витамины»

Американский ученый, биохимик Казимир Функ открыл вещество “амин, и, соединив с латинским словом “Vita” (жизнь), получил витамин.

- 1) Назовите продукты питания, которые содержат витамины (все фрукты и овощи, мясо, молочные продукты, яйца...)
- 2) Какие витамины вы знаете? (витамин А, В, С, Д...- они обычно называются буквой алфавита)
- 3) Что дают человеку витамины? (помогают человеку расти и развиваться, быть здоровым)
- 4) Из чего же делают на заводах витамины? (из плодов шиповника, облепихи, моркови, тыквы, черной смородины)

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно.

5) Ребята, а что значит разнообразие пищи?

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло); другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи), а третьи – фрукты, овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

6) Какие из продуктов вы больше всего любите?

7) Объясните, как вы понимаете пословицу: “Овощи – кладовая здоровья”?

8) Какие овощи вы выращиваете в своих огородах?

V. Физкультминутка «Вершки и корешки»

Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх (картофель, фасоль, морковь, свекла, помидор, репа, огурец, тыква, горох).

VI. Игра « Выбери полезное»

Обведи полезные продукты и вычеркни вредные.

- Гречневая каша
- Газировка
- Рыба
- Яблоки
- Рыба
- Шаурма
- Чеснок
- Жареная картошка (фри)
- Овсяная каша
- Кока-Кола
- Кириешки или другие сухарики
- Компот
- Чипсы
- Морковь
- Кефир
- Чупа-чупс
- Огурцы
- Пирожное
- Глазированные сырки
- Колбаса (сосиски)
- Мясо • Пицца
- Горячие бутерброды
- Лапша Доширак
- Мороженое
- Хлеб
- Салаты
- Помидоры
- Беляши, пирожки жареные
- Конфеты
- Торт
- Орехи
- Киндер-сюрприз
- Молоко
- Бананы
- Блинчики
- Йогурт
- Яйца
- Сыр
- Шоколад
- Манная каша
- Творог

VII. Игра «Миф или реальность»

- 1) Шоколад приводит к появлению лишнего веса (миф)
- 2) Самый полезный для организма – горький шоколад (реальность)
- 3) Белый шоколад полезнее молочного и черного (миф)
- 4) Шоколад положительно влияет на нервную систему и психику (правда)
- 5) Жевательная резинка без сахара полезнее для зубов (миф)
- 6) Жевательная резинка защищает зубы от кариеса (миф)
- 7) Жвачка раздражает слизистую желудка (правда)

VIII. Заключительное слово.

Ребята, вы должны запомнить - все продукты питания необходимы для здоровья человека, и если некоторые люди исключают из своего рациона продукты питания, они наносят вред своему здоровью.

И хочу добавить, что каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события (при рождении ребенка, при заключении мирного договора у князей). Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Очень полезна гречневая каша. Далее каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, её необходимо есть перед контрольной, соревнованиями или тяжелой работой.

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять. Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других! Будьте здоровы!

Хочу закончить цитатой 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 им легче было бы управлять своею душой и телом”.