

# Классный час на тему:



Хасболатова И.С.

## Цель:

помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни;

- работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и качественного питания;
- развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;
- воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

## Ход урока

### Организационный момент

Ребята, сегодня мы поговорим о том, что же необходимо знать, уметь, иметь, чтобы быть здоровыми.

### Актуализация знаний

Ещё древнегреческий философ Сократ (470 - 399 до н.э.) сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего детского организма.

Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию.





## 2. Режим дня, что это такое? (ответы детей)

Рано утром просыпайся,

Себе и людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся,

В школу смело отправляйся.

Чтоб ты не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке,

Делай каждый день зарядку!

Позабудь про телевизор,

Марш на улицу гулять -

Ведь полезней для здоровья

Свежим воздухом дышать.

Нет плохому настроению!

Не грусти, не хнычь, не плачь!

Пусть тебе всегда помогут

Лыжи, прыгалки и мяч!

Хоть не станешь ты спортсменом,

Это право не беда -

Здоровый дух в здоровом теле

Пусть присутствует всегда!



### 3. Игра: «Полезное – неполезное»

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.

### 4. Сколько раз в день необходимо питаться? (ответы детей)

1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.

### 5. «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть» - почему так говорят? (ответы детей)

Каждому человеку для нормальной работы организма необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода, которые должны поступать вместе с пищей.

Режим питания тоже большую роль в рациональном питании. С самого рождения мы живем в определенном ритме, наше сердце сокращается с определенной частотой, существует ритм дыхания, ритм выделения пищеварительных соков – это работают наши биологические часы. Так пищеварительные соки вырабатываются с 13 до 14 часов и с 18 до 19 часов в максимальном количестве, а в небольшом количестве каждые 1,5 часа. Поэтому прием пищи в определенное время считается наиболее физиологичным.

Нарушение режима питания играет отрицательную роль в здоровье человека. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех – пяти до двух, неправильном распределении суточного рациона питания, так в ужин съедается до 65 % от всей пищи, положенной на день, а ведь самым плотным должен быть завтрак, затем обед и лишь 20 % должны принадлежать ужину.

### 6. Завтрак:

То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день.

Вкусный **завтрак** должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на **завтрак** надо обязательно есть кашу.

### 7. Второй завтрак (в школе):

Хороший **завтрак** - это не значит наесться так, чтобы потом нельзя было встать со стула.

Хороший **завтрак** подразумевает оптимальное сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужны организму после сна.

### 8. Обед:

**Обед** — второй или третий приём пищи в день (обычно после первого либо второго завтрака). Как правило на **обед** подается горячая пища

### 9. Полдник:

Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.

Какие вы знаете молочные продукты? (ответы детей)

### 10. Пора ужинать:

Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.

## 11. Загадки : «Овощи – фрукты»

По горизонтали:

Я румяную Матрёшку

От подруг не оторву,

Подожду, когда Матрёшка  
Упадёт сама в траву. (*Яблоко*)

Огурцы они как будто,  
Только связками растут,  
И на завтрак эти фрукты  
Обезьянам подают. (*Банан*)

Синий мундир, белая подкладка,  
В середине - сладко. (*Слива*)

Этот плод сладкий хорош и пригож,  
На толстую бабу по форме похож. (*Груша*)

Отгадать не очень просто -  
Вот такой я фруктик знаю -  
Речь идет не о кокосе,  
Не о груше, не о сливе, -  
Птица есть еще такая,  
Называют так же - ... (*Киви*)

Ни в полях и ни в садах,  
Ни у вас и ни у нас,  
А в тропических лесах  
Вырастает ... (*Ананас*)

Золотистый и полезный,  
Витаминный, хотя резкий,  
Горький вкус имеет он.  
Когда чистишь – слезы льешь. (*Лук*)

Расселась барыня на грядке,  
Одета в шумные шелка.  
Мы для нее готовим кадки  
И крупной соли полмешка. (*Капуста*)

Что это за рысачок  
Завалился на бочок?  
Сам упитанный, салатный.  
Верно, это ... (*Кабачок*)

Хотя я сахарной зовусь,  
Но от дождя я не размокла,  
Крупна, кругла, сладка на вкус,  
Узнали вы, кто я? ... (Свекла)

Кругла, а не месяц,  
Желта, а не масло,  
Сладка, а не сахар,  
С хвостом, а немышь. (Репка)

## **12. Игра: «Какие продукты растительного происхождения, а какие – животного происхождения?»»**

Хлеб, колбаса, молоко, сахар, яйцо, лук, яблоко, свинина, свекла, огурец.

## **13. Золотые правила питания:**

- **Главное – не пере едайте.**
- **Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
- **Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.**
- **Мойте фрукты и овощи перед едой.**
- **Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.**

## **14. Правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья**

1. Правильное питание.
2. Соблюдение режима дня.
3. Закаливание (физические упражнения, спорт).
4. Правильная организация труда и отдыха.
5. Соблюдение правил гигиены.
6. Доброе сердце, добрые дела, поступки.

## **15. Итог урока. Домашнее задание:**

- \* Понравился ли вам, наш урок?
- \* О чём мы с вами говорили?
- \* Какие выводы вы для себя сделали?
- \* Расскажи о своем любимом блюде. Чем оно полезно?

**СПАСИБО! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**