

Классный час

Страна "Витаминия"



Кл.рук: Мустафаева Г.И



Классный час « Страна ВИТАМИНИЯ!»

Цели : Формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Оборудование: поделки учащихся, натюрморты, мозаика из цветной бумаги, плакаты, жетоны, картинки с изображением овощей, листочки с кроссвордами



Ход мероприятия

1. Организационный момент

2. Психологический настрой

Всё в твоих руках

-Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая»? а сам думает: «Скажет живая-я её умертвлю, скажет мёртвая-выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

3. Постановка темы и задач

-В наших руках ваше здоровье.

-Какова же тема нашего занятия?

(Сегодня мы поговорим о здоровье, постараемся понять причины ухудшения здоровья и научимся сохранять его.)

-Как вы думаете, что же такое «здоровье»?

(сила, хорошее настроение, лёгкость, красота, жизнь)

-Какие выражения, связанные со словом «здоровье» вы знаете?

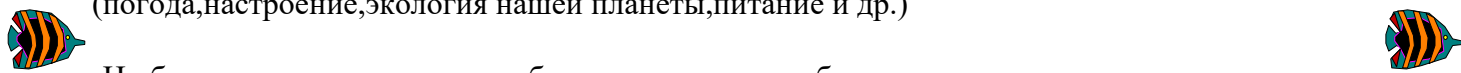
(Здоровье не купишь, его разум дарит.)

-Что может влиять на здоровье, и отчего оно зависит?

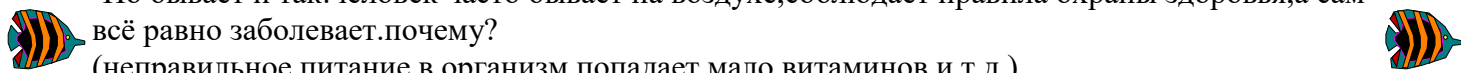




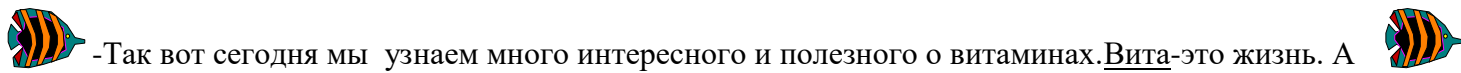
(погода,настроение,экология нашей планеты,питание и др.)



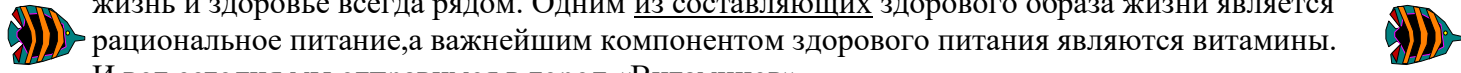
-Но бывает и так:человек часто бывает на воздухе,соблюдает правила охраны здоровья,а сам всё равно заболевает.почему?



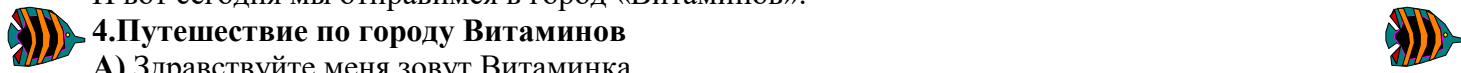
(неправильное питание,в организм попадает мало витаминов и т.д.)



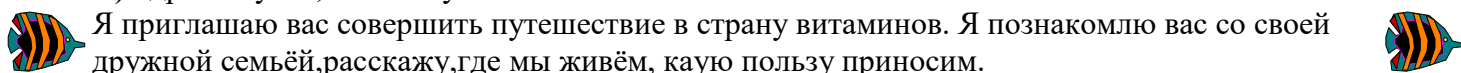
-Так вот сегодня мы узнаем много интересного и полезного о витаминах.Вита-это жизнь. А жизнь и здоровье всегда рядом. Одним из составляющих здорового образа жизни является рациональное питание,а важнейшим компонентом здорового питания являются витамины. И вот сегодня мы отправимся в город «Витаминов».



4.Путешествие по городу Витаминов



А) Здравствуйте,меня зовут Витаминка.



Я приглашаю вас совершить путешествие в страну витаминов. Я познакомлю вас со своей дружной семьёй,расскажу,где мы живём, каую пользу приносим.



Во время путешествия



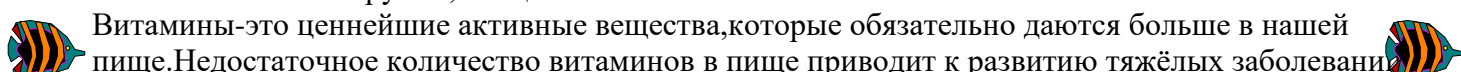
Мы будем веселиться



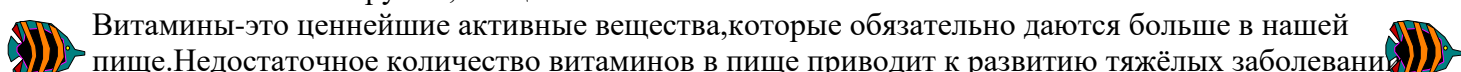
И многому учиться:



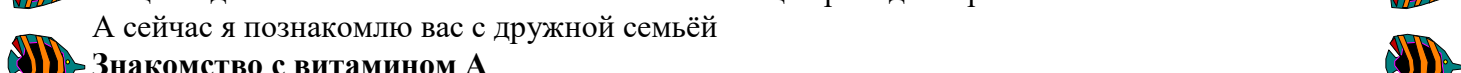
Как здоровым быть,



Фрукты,овощи любить!



Витамины-это ценнейшие активные вещества,которые обязательно даются больше в нашей пище.Недостаточное количество витаминов в пище приводит к развитию тяжёлых заболеваний.



А сейчас я познакомлю вас с дружной семьёй



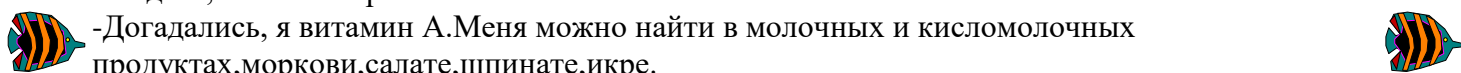
Знакомство с витамином А



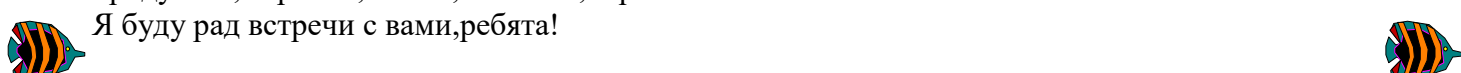
Самый главный витамин-
Это братец каротин.



Без меня не сможешь ты
Видеть,слышать и расти!



-Догадались, я витамин А.Меня можно найти в молочных и кисломолочных продуктах,моркови,салате,шпинате,икре.



Я буду рад встречи с вами,ребята!



В) итаины В1,В2,В6 (группы В)



Хором: Очень мы нужны для жизни.
Будешь ты без нас капризным.
Коль подружишь с нами ты-
Будешь редкой красоты!

В6-Ну а если вам не хватает нас витаминов группы В,обращайтесь к таким продуктам,как...

В1-Хлеб!

В2-Каши!

В1-Молоко!

В2-Творог!

В1-Сыр!

В2-Яйца!

-Как же определить,что вам не хватает витаминов группы В?

Достаточно посмотреть на себя в зеркало,ведь при нехватке нас у вас образуются трещины,язвочки в уголках рта,шелушение кожи.

Г) Витамин С





А вот и я-самый популярный витамин. Я содержусь почти во всех свежих овощах, плодах, ягодах, в плодах шиповника, в лимонах, цветной и белокочанной капусте, картофеле, луке, укропе и многих, многих других. Догадались, кто я-витамин С.

Я и нужный и отважный
И для крови очень важный.
Влияю я на иммунитет,
Без меня здоровья нет!

Итог:

- Существует больше витаминов, мы познакомились только с некоторыми, наиболее важными. (О них вы можете узнать из таблицы на доске.)

КОНКУРСЫ

1-й конкурс

Витаминка: Теперь вы знаете, в каких продуктах содержатся витамины. А сейчас попробуйте отгадать витаминные загадки. (деление на 2 команды)

1. Разломился тесный домик
На две половинки,
И посыпались оттуда
Бусинки-дробинки.
(горох)



2. Что за скрип? Что за хруст?
Это что ещё за куст?
Как же быть без хруста,
Если я...(капуста).
3. Сам алый сахарный,
Кафтан зелёный бархатный.
(арбуз)
4. В сенокос- горька,
А в мороз- сладка.
(рябина)
5. Низок да колюч, сладок, не пахуч.
Ягоды сорвёшь- все руки обдерёшь.
(крыжовник)
6. Синий мундир, белая подкладка,
В седине- сладко.
(слива)
7. Варенье солнечно, как юг,



На пирожки с повидлом спрос,



В сушёном виде он урюк,
А в натуральном... (абрикос).

8. Круглый, крепкий, загорелый
Попадался на зубок,
Попадался на зубок,
Расколоться всё не мог.
А попал под молоток-хрустнул раз...

И треснул бок! (орех)

9. Две сестры летом зелены,
К осени одна краснеет,
А другая чернеет.
(смородина)

10. Круглое румяное
С дерева достану я.
На тарелку положу
«Кушай, мамочка!»- скажу.
(яблоко)

- Составить загадку к картинке. Назвать свойство предмета, не называя его.

2) Просмотр сказки «Баба – Яга и ягоды»

Автор:

В некотором царстве, в славном государстве, возле речки древней, у большой деревни стоял дремучий бор. Грибов и ягод там водилось видимо невидимо, да только местным жителям радости от этого не было совсем, потому как обитали в чаще того леса старая корга-злая Яга. Жадна была не в меру и никому в лес ступить не давала: кого в трясину заведёт, кого и вовсе изведёт.

Баба-Яга:

- Ах, какие ягодки аппетитные, сегодня я на славу полакомлюсь. Трибли-трабли-табс, идите ягодки в мою корзину.

Ягодки:

- Не пойдём, мы боимся тебя, ты злая и вредная.

Баба-Яга:

Ну я вам покажу, вы ещё пожалеете об этом. (уходит)

Автор:

Той же порой по лесу ходила маленькая девочка. Ещё за темно из дому вышла, корзинку ягод набрать да малость подкормиться. Уж ей-то ягоды на показ выставляются!

Ягоды:

- Здесь мы, девочка, бери нас скорей!



Девочка:

-Ах, сколько здесь ягод. Одну в рот положу, две-в корзину-2 раза. Ой, уж полная корзина, надо возвращаться домой.

Баба-Яга:

-Ага, вот почему мне ни одной ягоды не подалось! Ты их все собрала! Тдай корзину, теперь-то я вдоволь наемся ягодки. (уходит)

Девочка (плачет):

-А-а, как же я теперь домой вернусь, что скажу родителям?

Автор:

Идёт Баба-Яга, корзиной покачивает, а ягоды оттуда прыг да скок на травку и покатались обратно на полянку.

Ягоды:

-Готовь-ка, милая, платочек!
Мы к тебе закатимся.

Автор:

Связала их девочка в узелок и радостная побежала домой. (уходит)

Баба-Яга (выходит)

-Вот и до дому дошла, наконец-то ягод наемся. А где же они? (нюхает)

Нет ягод, только запах один остался (бросает корзину)

Чтоб ни дна, ни покрывки!

Автор:

Ругалась, ругалась и вдруг слышит, что какой-то голос ей отвечает.

Голос:

-Если хочешь кушать богатство леса, ты должна стать доброй, попросить прощения у девочки.

Баба-Яга:

Хорошо, я попрошу прощение, но как я буду собирать ягоды, если я про них ничего не знаю, я не знаю, какие можно собирать и какие полезные.

Голос:

-Найди девочку, когда попросишь прощения, тогда она всё тебе про ягоды расскажет.

Автор:

Баба-Яга всё так и сделала, нашла девочку, сказала, что злой никогда не будет, и попросила прощения, а девочка ей сама с удовольствием предложила рассказать про лесные ягоды.

Черника

Это невысокий кустарник, стебель круглый. Цветки мелкие, плод-чёрная круглая ягода с мелкими семенами кисло-сладкого вкуса. Содержит большое количество витамина С. Это самая ценная ягода. Ягода повышает остроту зрения, лечит горло и дёсна.

Ежевика

Кустарник высотой 1-3 м. Плоды крупные, с фиолетовым оттенком. Растёт по берегам реки, влажным лесам. Врачи ещё в древности использовали ежевику для лечения многих болезней, т.к. она содержит витамин В.

Клюква

Ягоды клюквы-ценный пищевой продукт: содержит лимонную кислоту. Клюквенный морс – прекрасное средство для лечения многих болезней, в том числе простуды и гриппа.

Красная рябина

Хороша для избавления от простудных заболеваний, заживляет раны. В рябине содержится: глюкоза, фруктоза, сахароза, витамин С.

Земляника

Богата витамином С. Много в ней кальция. А кальций-это строитель для наших костей, и с ним прочные зубы.

Ведущий. Итог.

Действительно, каждый овощ наделён отдельными витаминами и микроэлементами. Обогатив стол овощами, можно предохранить свой организм от опаснейших заболеваний или бороться с уже существующими наиболее безболезненным путём. Только не нужно забывать об





особенностях и негативных свойствах каждого овоща. Данную информацию о лечебных свойствах овощей вы можете получить из рубрики «Советы доктора Айболита», которую подготовили ученица Калиничева А. и её мама (плакат)

Конкурс «Съедобное-несъедобное»

-Ребята, а вы знаете, что бывает еда съедобная, а бывает несъедобная, которую вы, кстати, иногда с удовольствием лопаete всухомятку в школе на переменах или на улице, беря её грязными руками.

-Посмотрите небольшую сценку.

Кормит бабуля обедом
Внучку свою-непоседу.

-Будешь супчик на обед?
А в ответ бабуле: «Нет!»

-Может хочешь винегрет?
И опять ей внучка : «Нет!»

-Подогреть тебе котлет?
Отрицательный ответ.

Просит бабушка совет:
-Чем кормить тебя в обед?

-Буду полкило конфет
И со сливками рулет,
Жвачку, чипсы и сухарики

И в блестящем пакете яркие шарики!
Бабуля присела на стульчике:

-Куплю...

Не голодать же любимой внученьке.

Ведущий:

-Чем пыталась бабушка покормить внучку?

-А что любит внучка?

-Чем отличается домашняя еда от покупных сладостей?

(

Итог Айболит Подведём теперь итог. Чтоб расти, нужен белок,

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдёт ни так, ни так,

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

Витамины просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда-

Важнейшее условие.

Ведущий:

Я хочу, чтобы вы были красивы и здоровы. Чем вас угостить? Яблоками или жевачками?





Учащиеся: Яблока



