Классный час «Правильное питание – залог здоровья» (3-4 класс)

Цель: формировать у учащихся представления о здоровом питании, рассказать о значении правильного питания для человека; объяснить,  что такое полезная пища и почему пища должна быть разнообразной.

Задачи: - создать условия для формирования устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасного и здорового питания.

-Развивать умения правильно питаться.

-Воспитывать в детях здоровый образ жизни.

Оборудование:

Игрушка “колобок”.

Таблицы питательной ценности продуктов – 4

Карточки: «Белки», «Жиры», «Углеводы», «Витамины»

4 коробки, упаковки от различных продуктов

Листы-меню для игры “Юный кулинар”.

Оформление доски: (записаны пословицы)

Мельница живёт водою, а человек - едою

Спеши на работе, а не за едой.

Укоротить ужин – удлинить жизнь.

Ешь правильно – и лекарство не надобно.

Лакомств тысяча, а здоровье одно.

Обед без овощей – праздник без музыки.

Зелень на столе – здоровье на сто лет.

I. Ход урока:

1.Организационный момент: Звучит музыка «Когда мои друзья со мной».

А теперь проверь дружок

Ты готов начать урок:

Все ль на месте, все ль в порядке

Ручка, книжка и тетрадка

Все ли правильно сидят

Все ль внимательно глядят

Каждый хочет получать

Только лишь оценку «пять».

2.Эмоциональный настрой

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

 Учитель: Дорогие ребята! Учебный год в самом разгаре. Вы совершаете для себя новые открытия в мире познания. Но немаловажным условием для достижения хорошего результата в учёбе является правильное и регулярное питание. Итак, тема нашего классного часа – «Правильное питание – залог здоровья».

Скажите, пожалуйста, как вы понимаете выражение «быть здоровым»? (ответы учеников)

- Сейчас вы будете работать в группах. Игра «Колобок» поможет нам настроиться на нужный лад.

II. Коллективная игра «Колобок»

Стоя в кругу, дети передают игрушку «КОЛОБОК» из рук в руки с коротким комплиментом: “Ты самый добрый”, “Ты – хорошая подруга”, “А ты очень весёлый”.

Ребята садятся по группам (у каждого эмблема с названием группы)

Учитель:- Ребята, а для чего люди едят? (Дети отвечают)

Учитель:- Организм ребёнка растёт и поэтому требует больших энергетических затрат. А откуда же наш организм берёт эту энергию? Ответ очень прост - своеобразной батарейкой для нашего организма является пища.

III. Групповая работа:

Учитель: Сейчас вы поработаете в группах и выполните задания. Группа «Стрижи» получила задание принести упаковки от продуктов питания. Они у вас на столах. Выясните, какие питательные вещества на них указаны. (Дети изучают надписи на упаковках).

- Итак, что узнали? (Питательные вещества – белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества – кальций, калий, железо и другие, энергетическая ценность)

Учитель:

- Группа «Звездочки» подготовила сведения о питательных веществах.

Выступление группы:

С пищей человек получает необходимые организму питательные вещества. Какие это вещества?

Белки- вещества, которые служат основным «строительным материалом» для тела человека. Особенно нужен такой материал детям – для роста и развития.

Жиры обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» тела.

Углеводы – главный поставщик энергии для нашего тела.

Витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья.

Учитель: Каждая группа получает таблицу с перечнем продуктов. Раскрасьте названия тех семи продуктов, в которых наибольшее количество белков (группа «Радуга»), жиров, углеводов (группа «Звездочки»), витаминов.

(Дети работают в группе, представители зачитывают названия продуктов, вывешивают таблицу на доску):

-Мы выяснили, что больше всего белков содержится в мясе, рыбе, гречневой крупе, твороге, грецких орехах, горохе, яйце.

-Среди перечисленных продуктов наибольшее количество жиров в подсолнечном масле, грецких орехах, торте, печенье, сметане, сливочном масле.

- Самое большое количество углеводов в сахаре, хлебе, макаронах, горохе, торте, печенье, гречневой крупе.

- Много витаминов в петрушке, яблоках, моркови, картофеле, хлебе, растительном масле, макаронах, горохе.

 Витамин А нужен, чтобы хорошо расти, хорошо видеть, иметь крепкие зубы.

 Витамин В нужен, чтобы быть сильными, иметь хороший аппетит, не огорчаться и не плакать по пустякам.

 Витамин С - чтобы реже простужаться, быть бодрым, быстрее выздоравливать при болезни.

 Витамин Д -чтобы были крепче кости, хорошо усваивались все остальные витамины.

Учитель:А сейчас послушайте небольшие сообщения о минеральных веществах.

(Рассказывают подготовленные ученики о йоде, кальции, железе, их пользе для организма)

Игра «Меню школьника»

Представитель группы «Радуга»:

Каждая группа должна составить меню, включающее завтрак, обед, полдник и ужин. Помните о том, что меню должно включить в себя разнообразные продукты питания.

(Каждая группа получает лист с меню на день, список с названием блюд. Она должна вписать их в меню. Листы вывешиваются на доску, меню зачитывается.)

Учитель: А сейчас мы все вместе оценим ваши работы, и назовём оптимальный вариант рационального питания.*(Ребята дают оценку работам групп под руководством учителя).*

Учитель:Мы немного засиделись.

Физминутка. Игра «Вершки, корешки». (Проводит ученик)

- Если едим подземные части растений – надо присесть, если надземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (Картофель, фасоль, морковь, свёкла, помидор, огурец, репа, тыква).

Учитель: Ребята, а вы знаете правила приёма пищи? Группа «Радуга» нам их напомнит.

Выступление группы «Радуга»:

 Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.

 Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В этой пище очень много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей. Подумай, нужен ли тебе этот «запас».

 Не надо есть много жареного, копчёного, солёного, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.

 Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.

 Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм как бы привыкает к определённому режиму, и тогда пища лучше усваивается.

 Утром перед школой надо обязательно завтракать. Некоторые ребята по утрам так спешат, что вместо завтрака проглатывают что-то на ходу, а то и вовсе ничего не едят. А потом на уроках у них болит голова, теряется внимание, уменьшается работоспособность.

 Ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.

IV. Игра «Вредно – полезно

Выбираются 2 команды (КОМАНДА МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК). Играющие

должны распределить карточки с продуктами на 2 группы: полезные и вредные:

рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло,

торты, Сникерс, морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.

Учитель: А сейчас, пока команды распределяют карточки, мы с вами разгадаем

загадки о фруктах и овощах.

А) Сам с кулачок,                                       Б) За кудрявый холодок

Красный бочок                                          Лису из норки поволок

Потрогаешь – гладко,                               На ощупь – очень гладкая,

А откусишь – сладко. (яблоко)              На вкус – как сахар сладкая (морковь)

 В) Он большой, как мяч футбольный,   Г) Сижу на тереме,

Если спелый – все довольны,                   Мала, как мышь,

Так приятен он на вкус!                            Красна, как кровь,

Что это за шар? (арбуз)                             Вкусна, как мед. (вишня)

Д) Маленькая печка                                       Е) Маленький, горький.

С красными угольками (гранат)               Луку брат.  (чеснок)

Ж) Как надела сто рубах                               З) Прежде, чем мы его съели,

Заскрипела на зубах. (Капуста)               Все наплакаться успели. (лук)

Учитель: Ребята, на доске записана пословица, давайте её прочтём. «Всё полезно, что в рот полезло».

 - Как вы относитесь к данному мнению? Посмотрите внимательно на полезные

и вредные продукты. Все то, что любят дети, что вы едите с большим

удовольствием, из-за чего устраиваете в магазине скандалы, оказывается очень

вредным и небезопасным продуктом.

V. Подведение итогов. Рефлексия.

Учитель: Сегодня мы узнали, что наше здоровье зависит от того, что мы едим и запомним советы Доктора Здоровая Пища.

Советы Доктора Здоровая Пища.

1. Главное – не переедать.
2. Ешьте в одно и то же время, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
3. Тщательно пережевывайте пищу и не спешите глотать.
4. Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех кто,  принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

 Хочешь вырасти красивым, здоровым и сильным – надо есть полезные продукты. Подведем теперь итог:

Чтоб расти – нужен белок,

Для защиты и тепла,

Жир природа создала.

Как будильник, без завода –

Не пойдет, не так, не сяк.

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

Сколько радости несут

Все болезни и простуды

Перед ними отвергнут

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие.

Памятка для детей:

1. Каждый день употребляйте разнообразную пищу.
2. Основную массу пищи должны составлять овощи и фрукты.
3. Пищу необходимо хорошо пережевывать, чтобы смочить слюной.
4. Перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, желательно есть в одно же время.
5. На завтрак лучше есть различные каши.
6. Обед должен быть полноценный, состоящий  из 3х  и 4х блюд.
7. Во время обеда ребенок съедает больше всего пищи. Вот почему после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.
8. На полдник ребенку полезно будет съесть булочку и молоко.
9. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью на ужин есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир.
10. Пища должна быть хорошо проваренной или прожаренной и приготовленной из свежих продуктов.

VI. Домашнее задание.

Учитель: Ребята, вам новое домашнее задание:

- проанализируйте завтрак, обед и ужин семьи: каких полезных веществ больше употребляет семья, является ли питание разнообразным, не забываете ли об употреблении витаминов. И, если что-то не так, вы уже сами можете научить своих близких правильно питаться!

Учитель: Будьте здоровы и питайтесь правильно! До новых встреч!