

# Классный час на тему: "Правильное питание – залог здоровья"

## 5 «В» класс, классный руководитель Нуржанова А.М.

**Цель:** Воспитание бережного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

1. Формирование здорового образа жизни
2. Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания
3. Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### 1. Орг. момент

**Эпиграф:**

Чтоб мудро жизнь прожить,

Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для начала;

Ты лучше голодай, чем что попало есть,

И лучше будь один, чем с кем попало.

#### 2. Вступительная часть

- Прежде чем объявить тему нашего классного часа, я задам вам несколько вопросов

-Вы любите болеть? Почему?

- Почему болеть – плохо?

-Значит, здоровым быть лучше. А скажите мне, пожалуйста, что такое здоровье вообще?

-Как вы его понимаете?

-Зачем нам нужно здоровье?

-А кто из вас считает себя здоровым на 100 %? На 90 %? Почему?

- Как вообще определить, здоровы ли мы или нет? Что мы с вами можем назвать

показателями здоровья? Стройность, общий тонус, хорошее самочувствие, активность, настроение, состояние отдельных органов организма – органов дыхания, пищеварительной системы, сердечно-сосудистой системы, кожи, волос, ногтей.

- Какое у вас зрение?

-Как часто вы болеете в течение одного года?

- Всегда ли у вас хорошее настроение и самочувствие?

-В какой группе по физкультуре вы состоите?

-Мы определили, что среди нас нет абсолютно здоровых людей. Ребята, а от чего же зависит наше здоровье? Давайте с вами определим факторы, влияющие на наше здоровье.

-Итак, мы выяснили, что основными факторами являются экология, образ жизни, режим труда и сна, спорт, режим питания и продукты питания.

-А как вы думаете, что из названного сильнее всего отражается на общем состоянии организма, на его здоровье?

### **3. Формулировка темы классного часа**

- Итак, мы делаем вывод, что наибольшее значение для нас имеет наше питание.

И сегодняшний классный час мы посвятим именно этой, чрезвычайно актуальной в наши дни теме – **теме здорового питания.**

### **4.Основная часть**

- Древнее изречение гласит: «Мы суть того, что едим». Состояние здоровья человека во многом обусловлено его питанием.

- Что есть? Сколько есть? Когда и как? Эти вопросы должны интересовать каждого человека. Пища не должна быть чрезмерной и обильной. Народ уже давно видит в этом источник болезней. На эту тему есть пословицы практически у всех народов.

– У вас на столах лежат пословицы. Прочитайте их, обсудите в группе и скажите как вы их понимаете.

#### **1 группа.**

Умеренность – лучший врач.

- Только при умеренном образе жизни можно дожить до старости, при излишествах близка смерть. Не в меру еда – болезнь и беда.

#### **2 группа.**

Хочешь, что бы тебя уважали – не говори много; хочешь быть здоровым – не ешь много. И лекарство в избытке – яд.

– Если ешь слишком много, то теряешь вкус, если говоришь слишком много, то теряешь разумные слова.

- В пословицах разных народов звучит мысль, что умеренность во всем играет главную роль в сохранении здоровья.

Питайтесь разумно! Выявляйте свои ошибки в питании. Вот главные из них.

*Какие же ошибки в питании можно назвать?*

– Мы едим слишком много, больше чем расходует энергии.

– Мы едим слишком жирную пищу.

- Мы неправильно выбираем продукты.
- Мы едим неправильно: нерегулярно, быстро, бесконтрольно.
- Мы неправильно готовим.
- Мы слишком много лакомимся.
- Мы питаемся, забывая о своем возрасте.

**Учитель.** Как же правильно питаться? Какие продукты полезно есть, чтобы оставаться здоровым? Я предлагаю вам тексты, познакомившись с которыми, вы сможете ответить на эти вопросы, а так же сформулировать «Правила здорового питания».

### **Какая пища полезна**

Свежие разнообразные продукты – одно из неперемных условий сохранения нашего здоровья. Сочетание белковой и углеводной пищи создает наиболее длительное чувство насыщения. Обжаренная пища дольше задерживается в желудке и осложняет его работу. Увлечение специями, острыми приправами так же вредно.

Полезна ли сладкая пища? Здесь только один ответ – в умеренных количествах. Сахар угнетает отделение желудочного сока. Особенно полезны мед, изюм, финики. Они являются источником магния и калия, улучшают работу сердца.

В мясной пище содержатся вещества, которые необходимы головному мозгу для его роста и развития. Мясо, рыба, молоко, яйца – источники белков. Молоко богато минеральными солями: железа, алюминия, магния, натрия, фосфора. Летом в молоке особенно много витаминов А,С,Д, группы В. Всего в молоке 20 витаминов, десятки ферментов. Молочнокислые продукты богаты полезными для организма микробами.

Всегда полезны овощи и фрукты. Полезны горох, фасоль, чечевица, сдобренные не пережаренным растительным маслом. Полезен картофель во всех видах. Он источник витамина С.

Добавляйте в рацион питания зелень. Салат, укроп, петрушка – хорошая профилактика инфаркта, улучшают водный баланс, благотворно влияют при малокровии, авитаминозе, источники витаминов группы В, аскорбиновой кислоты, калия, кальция, магния, железа. Употребление моркови очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний, источник витамина А.

Капуста улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном, первый источник витамина С.

Свёкла улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление.

Наличие йода в ней делает её ценным для профилактики заболеваний щитовидной железы и укрепления иммунитета.

1 грамм свежих помидоров удовлетворяют суточную потребность организма в витаминах А и С, кроме того они содержат витамины В1, В2, В3, К, РР, сахар, минеральные соли, лимонную и яблочные кислоты.

Яблоки обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно – сосудистой системы, обмена веществ.

Малина улучшает пищеварение, полезна при атеросклерозе и гипертонической болезни.

Черная смородина богата общеукрепляющим витамином С.

В среднем, взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но россияне по статистике съедают около 85 кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи. Пусть это будут дары с вашего огорода или дачи.

Еще перед нами всегда стоит вопрос: Как часто принимать пищу?

Нормальное питание – четырехразовое. Важно с детства придерживаться режима питания, а так же культуры питания. На обед нужно тратить не менее получаса. Хорошо за стол садиться не в одиночестве. Забудьте во время обеда о всех неурядицах и проблемах. Не ешьте наспех, кое как пережевывая пищу, не ощущая вкуса и не получая удовольствия от еды.

Пренебрежение правилами приема пищи может стать причиной различных болезней желудка, печени, кишечника, кровеносной системы, а так же рака.

- Давайте же ответим на поставленные вопросы. *(Ответы учеников)*

– А теперь вместе попробуем составить правила правильного питания. *(составляем вместе)*

*Правила правильного питания.*

– Есть немного, 4-5 раз в день, не торопясь, тщательно пережевывая пищу.

– Есть нежирную пищу.

– Правильно выбирать продукты: рыбу, нежирное мясо, молоко, овощи.

– Правильно готовить: лучше на пару или тушить.

- Не злоупотреблять сладким.
- Теперь проанализируйте, как вы питаетесь и постарайтесь ликвидировать ошибки в питании, для этого ответьте на следующие вопросы:
  - Не слишком ли много я ем?
  - От чего следовало бы отказаться?
  - Когда я должен был отказаться от приема пищи?
  - Всегда ли пища была хорошо приготовлена?
  - Достаточно ли витаминов в моем рационе?
  - Не нарушил ли я режим питания?
  - Не совершил ли я ошибок во время приема пищи?

Подобные вопросы помогут вам самостоятельно подобрать условия, благоприятные для сохранения и укрепления здоровья. Забота о нем в ваших руках.

## **5.Рефлексия**

- Скажите, пожалуйста, какие выводы вы сделали на сегодняшнем классном часе?
- Какой еде вы отдаете предпочтение?
- Как нужно питаться?
- Спасибо за ответы.