

# «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

классный час в 3 «Б» классе

Классный руководитель Акимбаева А.Л.

Цели:

Сформировать у детей младшего школьного возраста представление о значении питания в жизни человека, сформировать знания о роли витаминов для здоровья человека.

Задачи:

Ознакомить учащихся с основными витаминами, потребляемыми человеком вместе с пищей.

Выяснить особенности действия каждого витамина на организм человека.

## ХОД занятия.

### 1. Орг. момент

### 2. Слово учителя.

(Слайд 0)

-Сегодня на уроке мы продолжим постигать тайны главного чуда света - человека.

В.Г.Белинский (литературный критик) говорил: « Человек всегда был и будет самым любопытным явлением для самого человека. Его организм - это целостная, очень сложная система. Это одновременно и храм, и склад, и аптека, и электрическая компания, и библиотека, и установка для очистки сточных вод». (слайд 1)

-И чем больше мы будем получать знаний о человеческом организме, тем чаще будем вспоминать эти слова. В этом нам предстоит убедиться и сегодня на уроке.

### 3. Мотивационное начало занятия.

-Ребята, как вы думаете, что поможет человеку быть здоровым? ( Здоровое питание)



- (Слайд 2) Подумайте, что значит здоровое питание?

Дети : (ответы детей)

- Давайте убедимся, что вы правы.

**Цель нашего занятия:** научиться питаться правильно, заботиться о своём здоровье.

- А какая система органов человека отвечает за питание? ( Пищеварительная система слайд 3)



#### 4. Выход на тему занятия.

- Сегодня наш кабинет превратится в научную лабораторию, а мы с вами – в исследователей. И исследовать мы будем нашу пищеварительную систему и наше питание. Каждый из вас изучал уже этот вопрос и вот пришло время поделиться своими открытиями с одноклассниками.

- У каждого на парте лежит “Листы исследований”. Туда мы и будем вносить результаты исследований.

Работа с листом № 1

#### 5. Тема занятия.

- Для чего же мы едим? (слайд 4) (ответы детей)

- Хорошо, то, что питаться нам с вами необходимо это мы выяснили. Но вся ли пища полезна?



Всё ли верно в этих советах? Исправь ошибки. (слайд 5)

*(Старайся питаться однообразной пищей. Больше ешь булочек, сладостей. Гораздо вреднее овощи и фрукты. Утром, никогда не завтракай. Ужинай за две минуты до сна, лучше прямо в постели.)*

- **А вы знаете, сколько съедает каждый человек за свою жизнь?**

- Приблизительно 50 тонн - целый товарный вагон. (Слайд 6)

Сколько мы **Съедаем** за свою жизнь?



- Вот из этого вагона с едой выпало какое-то письмо. Давайте посмотрим. (Слайд 7)

письмо от Карлсона. Учитель читает письмо.

*“Здравствуйте, друзья! Я самый больной в мире человек!!! Своё письмо я пишу из больницы. Что-то случилось с моим здоровьем: тело ломит, в глазах звёздочки, в ушах звенит. И совсем не хочется веселиться и шалить. Доктор Айболит говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед торт с лимонадом, чипсы, варенье, пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров. Ваш Карлсон.”*

- Как вы думаете, на пользу пойдет такой набор продуктов? Почему? (слайд 8)

-Давайте поможем Карлсону составить меню.

## 6. Работа в парах

- Работаем в парах с листом №2.

Составляем меню на обед. Выбираем представителя, который будет ваше меню защищать.

(обсуждение меню)

(Слайд 9)

- Посмотрите на доску, Карлсон говорит вам спасибо.



**И передает вам задание.** В больнице его навещал друг. Как зовут друга? Он принес Карлсону продукты. Давайте посмотрим и разберемся, все ли продукты полезны для Карлсона. Справитесь? (Слайд 10)

- Вы уже знаете, что в продуктах питания обычно **преобладает одно какое-либо вещество: жиры, белки или углеводы.** Кроме этих трёх компонентов есть еще и **витамины.**

(Слайд 11) Жиры.

Жир, что в пище мы едим,  
Очень нам необходим:  
Сохранит температуру,  
Повлияет на фигуру,  
Защитит от холодов,  
Шубой нам служить готов.

**Жиры** - продовольственные и топливные склады (склад еды, топлива, одежды), прежде всего, строительный материал для мозга и нервной системы. Жиры обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» тела. Сливочное и растительное масло, маргарин, сметана - дарят нам жиры.

-ДЛЯ ЧЕГО ОРГАНИЗМУ НУЖНЫ ЖИРЫ?

-В каких продуктах они содержатся?

( Слайд 12) Белки.

Чтобы вырасти ты мог,  
В пище должен быть белок.  
Он в яйце, конечно, есть,  
В твороге его не счесть.  
В молоке и в мясе тоже.

Здесь белок тебе поможет.

**Белок** - служит основным «строительным материалом» для тела человека. Он нужен, чтобы мы росли, развивались, чтобы были работоспособными, не поддавались болезням, могли им сопротивляться. Белки - это пища для мозга. Белки содержатся в твороге, яйцах, мясе, рыбе, горохе.

- Для чего организму нужны белки?

-В каких продуктах они содержатся?

(Слайд 13) Углеводы.

Все все крупы -  
Удивительная группа -  
Нам в тепло и непогоду  
Поставляют углеводы,  
Нам клетчатку посылают,  
И энергией питают.

-Углеводы (сахар, крахмал) являются третьим основным пищевым веществом. Люди, занятые физическим трудом, активно занимающиеся спортом, могут потреблять больше углеводов, чем те, кто мало двигается, больше сидит за письменным столом, телевизором, компьютером.

- Углеводы главный поставщик энергии для тела. Сахар, крахмал, хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты - дарят нам углеводы.

- КАКУЮ РАБОТУ ВЫПОЛНЯЮТ УГЛЕВОДЫ?

-В каких продуктах их можно найти?

(Слайд 14)

- Еще один из главных компонентов питания- ВИТАМИНЫ.



-Витамины - греческое слово. В переводе оно означает " носители жизни". Если этих веществ в организме мало или нет совсем, люди заболевают.

(слайд 15)

-Витамины играют в жизни человека огромную роль. В качестве примера приведу трагическую судьбу экспедиции русского путешественника Георгия Седова, отправившегося в Арктику. Очень долго участники экспедиции питались консервами и сухарями. Они совсем не употребляли овощей, фруктов, молока. Через некоторое время люди заболели – появилась сильная слабость, стали выпадать зубы. Многие участники экспедиции, в том числе и её руководитель Георгий Седов, погибли. Те участники, которые вернулись, начали питаться свежим мясом, овощами, фруктами и быстро поправились.

Каждый витамин выполняет в организме вполне определенную задачу.

Витамин А – улучшает зрение. Он содержится в: яйце, молоке, твороге, моркови. (слайд 16)

Витамин В – заботиться о пищеварении. Он содержится в: хлебе, гречке, мясе, картофеле.

(слайд 17)

Витамин С – повышает сопротивляемость организма к заболеваниям. Он содержится в: яблоке, шиповнике, апельсине, облепихе. (слайд 18)

Витамин D – нужен для укрепления костей. Он содержится в: рыбьем жире, молоке, рыбе, желтке яиц. (слайд 19)

Вывод: витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Их особенно много в овощах и фруктах.

-Для чего нужны витамины?

- В каких продуктах их больше всего

- **Важно знать какие полезные вещества находятся в пище, ведь:** Хорошее состояние кожи, волос, ногтей, нормальная работа органов и систем человеческого организма – всё это и многое другое зависит от правильного питания, от приёма разнообразной пищи.

Из каких компонентов состоит наша привычная еда, мы сейчас исследуем.

## 7. Практическая работа

- Посмотрите, что у меня на столе? (молочная продукция со школьной столовой и чипсы).

Давайте изучим этикетки этих продуктов. Распечатки у каждого на столе. Белый лист №3.

На них указано, какие питательные вещества, и в каком количестве содержатся в этих продуктах. ИТАК:

(Слайд 20) (работа со слайдом)

- Итак, давайте сделаем вывод, какой продукт полезнее? Конечно же, молочная продукция.



(Слайд 21)

## Чем же полезно молоко?

Ученые хотели узнать, из чего состоит наша пища. Они исследовали разные продукты, но особенно долго работали с молоком.

Однажды вечером оставили на кухне в теплом месте стакан сырого молока. И как вы думаете, что они увидели утром?

Вместо молока они увидели в стакане простоквашу. Сверху простоквашу покрывали жирные сливки. Вот молоко и рассказало, что содержит жир.

Сняли сливки, а простоквашу переложили в кастрюлю и поставили на огонь. Скоро простокваша превратилась в зеленоватую сыворотку, в которой плавали белые хлопья творога.

Вскоре ученые выяснили, что творог- это белок, похожий на яичный.

Без белков прожить нельзя, их ничем не заменишь в пище. И выяснилось, что в одном стакане молока белков столько же сколько в двух яйцах.

**Чтобы быть здоровым каждый ребенок** в день должен употребить хотя бы 1 стакан молока. Школа заботится о вашем здоровье, поэтому в ваш ежедневный рацион входит этот полезный продукт. Который (посмотрите) вы с удовольствием пьёте в столовой.

(Слайд 22) (фото обед молоко)

## 8. Давайте вспомним правила питания: (стихи читают подготовленные дети)

Чтобы быть всегда здоровым,  
Бодрым, стройным и веселым,  
Дать совет я вам готов,  
Как прожить без докторов.

---

Вам, мальчишки и девчонки  
Приготовили стихи  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
На неправильный совет  
Говорите: нет, нет, нет.

---

Постоянно нужно есть  
Для зубов для ваших  
Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, простоквашу.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.

---

Не грызите лист капустный,  
Он совсем, совсем не вкусный,  
Лучше ешьте шоколад.  
Вафли, сахар, мармелад.  
Это правильный совет?  
Нет, нет, нет!

---

Навсегда запомните,  
Добрые друзья,  
Утром, не позавтракав  
В класс идти нельзя.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.

---

Ну а если свой обед  
Ты начнешь с кулька конфет,  
Жвачкой импортной закусишь,  
Шоколадкой подсластишь,

---

А потом на целый вечер  
К телевизору засядешь  
И посмотришь по порядку  
Сериалов череду,  
То тогда наверняка  
Ваши спутники всегда  
Близорукость, бледный вид  
И неважный аппетит.

---

День к закату движется  
Вы идете спать.  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.  
Это правильный совет?  
Нет, нет, нет!

---

Вы, ребята, не устали?  
Пока здесь стихи читали?  
Был ваш правильный ответ,  
Что полезно, а что - нет.

## 9. Вывод

- **Что важно для того, что бы человек был здоровый и хорошо развивался?**

**10. Доктор Айболит. Из какой он сказки? Кто автор? (Корней Чуковский). Может кто-то помнит отрывок из сказки? (слайд 21)**

Он принес нам памятки о здоровом питании и задания. (слайд 22)

(чтение памятки, выполнение заданий)

