

Государственное учреждение образования
«Носовичская средняя школа»

План - конспект классного часа «Секреты здорового питания»

**Полезные
продукты**



**Вредные
продукты**



из опыта работы учителя
Носовичской средней школы
Трафимович Александры Викторовны

2023

Тема: “Секреты здорового питания”.

Цель:

- ✚ Планируется, что в конце занятия большинство учащихся смогут осознать важность правильного питания в соблюдении здорового образа жизни.

Задачи личностного развития:

- ✚ Предоставлять возможность учащимся осознать важность разумного отношения к своему здоровью;
- ✚ Содействовать укреплению здоровья детей;
- ✚ Способствовать обобщению имеющихся знаний о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни;
- ✚ Создать условия для развития внимания, творческих способностей и речи посредством интеллектуальных и творческих заданий;
- ✚ Способствовать развитию навыков работы в группах, коммуникативных способностей через работу в командах;
- ✚ Содействовать воспитанию культуры поведения и общения при работе в группах.

Оборудование: тема на доску, оценочные листы для жюри, дипломы, пословицы в конвертах, разрезные картинки в конвертах, картинка “Пищевая пирамида”, цветок с шестью лепестками, конверты с заданиями для конкурсов, названия команд.

Форма проведения: конкурсная программа.

1. Организационный этап. Введение в тему.

- Я приветствую всех, рада видеть вас весёлыми и бодрыми. Желаю вам удачи в решении задач и проблем, которые могут возникнуть в течение нашей конкурсной программы

- В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же, здоровье! Здоровье не купишь за деньги. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Давайте вместе подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни.

(ответы детей)

- Вы совершенно правы. **Здоровый образ жизни** – это образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней.

- Одним из главных условий здоровья является правильное питание. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми.

Сегодня мы раскроем с вами секреты здорового питания.

- Тема нашего классного часа "**Секреты здорового питания**".

- Вы уже обратили внимание, что у нас необычная рассадка, вы сидите в группах. Значит, форма проведения нашего занятия будет необычная. Мы будем играть, участвовать в конкурсах, узнаем много нового и интересного о здоровом питании.

- В игре участвуют две команды учащихся нашего класса. Приветствуем участников: первый игровой столик – команда "Крепыши" и капитан команды Власенко Валерия; второй игровой столик – команда "Витамин" и капитан команды Остриков Арсений. Итак, начинаем нашу конкурсную программу.

2. Конкурсная программа.

- За многие годы были сформулированы три основных правила в питании. Какие? Вы сегодня узнаете! А поможет нам в этом первый конкурс.

- И первый конкурс "**Узнай**".

Нужно собрать разрезную картинку и узнать, как будут называться три основных правила в питании. Каждая команда получает разрезную картинку с основными правилами в питании.

(Команды получают по баллу и балл за скорость.)

Секрет первый - «Умеренность»

Секрет второй – «Регулярность»

Секрет третий - «Разнообразие»



Идёт объяснение учителя секретов правильного питания.

Секрет первый - «Умеренность».

-Древним людям принадлежат мудрые слова: *«Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть»*

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

- Приблизительно 50 тонн - целый товарный вагон.

- Умеренность в еде – это один из важнейших принципов здорового питания. Переесть очень вредно, т.к. наш желудок и кишечник не успевают все переварить. Переедание чревато плохим самочувствием, болезнями желудочно-кишечного тракта, ожирением. Питаться нужно небольшими порциями 4-6 раз в день.

Секрет второй – «Своевременность»

-Каким должен быть режим питания школьника?

- Наш организм в течение дня выдерживает колоссальные нагрузки. А как мы заботимся о нем? У школьников самый работоспособный период с 9 до 12 часов. Поэтому так необходим полноценный завтрак. Учёные пришли к выводу, что дети, которые получают полноценный завтрак, лучше развиваются, более успешны в учёбе, у них хорошее настроение, лучше работают память и мышление. Вкусный завтрак должен быть полезным, он должен включать в себя зерновые, вот почему так полезно утром есть кашу, а так же молочные продукты, фрукты. Не все ребята утром дома полноценно завтракают, поэтому в школах организованы для всех обучающихся горячие завтраки, в меню которых входят каши, творожные запеканки, макаронные изделия, и обязательно горячие напитки. Так как еда всухомятку непозволительна.

Обед – также должен быть полноценным: обязательно горячее жидкое блюдо (суп или борщ), второе, напиток. Чтобы чувствовать себя хорошо и быть здоровым, нужно обязательно есть суп. Суп улучшает пищеварение и дальнейшее усвоение пищи. Половина употребляемой пищи должна быть овощной. К обеду будет полезен салат из свежих овощей.

Полдник - приём пищи между обедом и ужином: можно есть булочки, фрукты, пить сок, кисель, молоко.

Ужин – последний приём пищи. Чтобы хорошо спать ночью, на ужин лучше есть легкую пищу: запеканки, творог, омлет, овощные блюда, фрукты. Перед сном, главное, не наедаться, полезно выпить стакан кефира или йогурта. Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна. Получается, в 7-8 часов вечера мы должны поужинать.

-Никогда не пропускайте еду. Старайтесь есть в одно и то же время.

Секрет третий - «Разнообразие».

- Собирали в детстве пирамидку. В чём суть её сборки?

- А сегодня мы построим пирамиду здорового питания. Пищевую пирамиду составили диетологи, сюда они занесли все необходимые продукты, которые нужны организму для правильного роста и развития.

(На доске появляется пирамида питания, идёт объяснение)

Пищевая пирамида



Первый уровень - самый большой слой пирамиды представляет собой зерновой сектор. Цельнозерновые продукты: хлеб, крупяные изделия, из которых мы готовим супы, каши, макаронные изделия, они составляют основание пищевой пирамиды.

-Какие каши мамы готовят? (гречневая, пшённая, рисовая, овсяная, перловая, манная) Стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные блюда, как каши с различными добавками: грибами, тыквой, репой. Это не только вкусно, но и очень полезно.

-Хлеб, макаронные изделия, крупы содержат до 70% углеводов, ценность которых заключается в том, что расщепляясь, они дают организму энергию, необходимую для правильного развития. Углеводы способствуют поддержанию нормального веса и телосложения. (Здесь не имеются в виду торты, пирожные, булочки «пустые» углеводы)

Второй уровень - овощи и фрукты.

-Что составляет второй уровень пищевой пирамиды, вы узнаете, прослушав частушки команды «Крепыши»

Частушки

1. Во саду ли, в огороде

Были мы, ребятаки.
Вам сейчас споем частушки,
Что растет на грядке.
2. Урожай у нас хорош,
Уродились густо:
И морковка, и горох,
Белая капуста.

1. У капусты много шубок,
Прячется от холода.
С ней не будет дома пусто,
И не будет голодно.
2. Стройный овощ – огурец,
Молодец он и храбрец.
Крутит ус, старается,
Чтобы нам понравиться.
3. Мы морковкой похрустим
Зрение улучшится.
Даже бабушка очки
Снимет, чтоб не мучиться.

6. Круглое, румяное
Яблоко на ветке,
Любят его взрослые
И маленькие детки.

1. Висят груши, можно скушать,
Даже можно не одну.
Витамины в этих фруктах
Побеждают в нас хандру!
2. Ешьте овощи и фрукты –

Это лучшие продукты.
Вас спасут от всех болезней,
Нет вкусней их и полезней!

Второй уровень – также растительная пища. Ешьте больше овощей (3-5 блюд в день) и фруктов (2-4 раза в день), в них полезны не только витамины и минералы, но и растительные волокна.

- Что поместим на **третий уровень**?

- Решить это помогут вам загадки.

Второй конкурс «Угадай-ка»

(За каждый правильный ответ команда получает один балл)

1) *От него здоровье, сила, и румянность щек всегда,
Белое, а не белило, жидкое, а не вода» (молоко)*

- *Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется, очень полезный продукт для желудка - это(простокваша)*

- *Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который необходим нашему скелету - это (творог)*

-Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится
...(ряженка)

1.В воде она живёт,

Нет клюва, а клюёт.(Рыба)

3)Нашёл я шар, разбил его,

Там золото и серебро. (Яйцо)

4)Любит маленькая Света на второе есть... (Котлету)

- Из чего мы обычно готовим котлеты?

- Мясо, рыба - это животный белок. Животные белки — это основа нормальной работы организма. Растительные и животные белки особенно необходимы детям - их организм растёт, создаются новые клетки, а значит, им необходим строительный материал. Это означает, что в вашем меню обязательно должны присутствовать нежирные сорта мяса, птица, рыба, яйца.

Каждый день на вашем столе должны быть и молочные продукты. Молоко является сбалансированным продуктом, обеспечивающим организм ребенка практически всем необходимым. В молоке и молочных продуктах содержится большое количество кальция, который является полезным для укрепления костей. Кисломолочные продукты помогут поддержать иммунитет. В них содержатся живые бактерии необходимые для правильной работы кишечника.

Четвертый уровень считается жиросодержащим.

В этот сектор входят жиры, масла, соль, сахар, сладости. Как мало им отводится места! Так же мало, их должно быть и в нашем меню.

Пищевая пирамида – это схематическое изображение принципов здорового питания человека. У любой пирамиды есть свое основание и вершина. Так вот, те продукты питания, которые размещены в основании пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время, как находящиеся на вершине – реже. Следует также помнить о том, что все перечисленные элементы пирамиды должны составлять ваш ежедневный пищевой рацион.

- Пока наше жюри подводит итоги мы приступаем к третьему конкурсу «**Народная мудрость гласит**». Команды получают фрагменты пословиц и поговорок о здоровье и здоровом питании.

Ваша задача – из фрагментов собрать 2 пословицы. За каждую правильно составленную пословицу, команда получает 2 балла.

Обед без овощей – праздник без музыки.

Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец наш родной.

- Капитаны, зачитайте, какие пословицы получились у ваших команд.

- Готово ли жюри объявить результаты конкурсов?

(объявление результатов, фиксирование на доске)

3. Минутка открытий.

- Ребята, а сейчас для вас полезная информация. Что такое витамины? И в чём же они содержатся? Об этом нам расскажут игроки команды «Витамин».

Кто такие витамины?

Рассмотрю-ка их в крошке,

Для чего проникли в лук,

Через дедовы очки —

В молоко и в мандарины,

Кто они? Соринки? Мошки?

В черный хлеб, в морковь, в урюк?

Человечки? Паучки?

*Может в перце и петрушке,
Незаметные на взгляд,
Очень маленькие пушки
По бактериям палят?!
Если так, то Витамины
Мне нужны наверняка —
Съем на полдник мандарины,
На ночь выпью молока!*

Витамин А:

*-Расскажу Вам не тая,
Как полезен я друзья!
Я в морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня и подрастёшь!
Будешь ты во всём хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок!*

Витамин В:

*- Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи-
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.*

Витамин С:

*- Земляничку ты сорвёшь-
В ягодке меня найдёшь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучшие съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.*

Витамин Д:

Я — полезный витамин.

*Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Гераклес!
Если рыбий жир ты любишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и яйце,
В масле, сыре, молоке!*

- Спасибо ребятам за подготовленные стихотворения! А мы продолжаем нашу конкурсную программу.

- Следующий четвёртый конкурс **«Приготовь блюдо»**.

Задание приготовьте традиционные блюда (выберите продукты, необходимые для приготовления блюда).

Каждая команда получает задание на карточке.

(За правильный ответ получает пять баллов, за скорость получает дополнительный балл.)

1. БОРИЩ

- Вода, молоко, чай
- Картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис.
- Соль, сахар.
- Майонез, сметана.

2. ГРЕЧНЕВАЯ КАША

- Вода, молоко.
- Макароны, рис, пшено, гречка.
- Соль, сахар.
- Масло растительное. Масло сливочное.

- Пока наше жюри подводит итоги мы приступаем к пятому конкурсу

«Сделай правильный выбор»

Каждая команда получает задание на карточке.

(За правильный выбор команда получает 5 баллов, если допущены ошибки – 2 балла.)

Выбери слова для характеристики здорового человека

Красивый, ловкий, статный, крепкий.

Сутулый, бледный, стройный, неуклюжий.

Сильный, румяный, толстый, подтянутый.

- Готово ли жюри объявить результаты конкурсов?

(объявление результатов, фиксирование на доске)

- А сейчас **конкурс капитанов**.

- У меня на доске цветок с шестью лепестками. На этих лепестках – задания для «разминки». На листке написано название промежутка принятия пищи. Капитан должен показать без слов что он кушает в этот промежуток времени, который он вытянул. Если его команда даёт правильный ответ, то начисляется 5 баллов. В противном случае ответить может команда соперников.

- ✓ Завтрак дома
- ✓ Завтрак в школе
- ✓ Обед
- ✓ Полдник
- ✓ Ужин
- ✓ Перед сном



- Спасибо капитанам. Думаю, благодаря артистичности и выдумке, они принесли своим командам нужные баллы. А мы продолжаем.

Следующий конкурс «Помоги другу»

- Ребята, послушайте письмо вашего друга.

Здравствуйте, друзья!

Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах «звёздочки», все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно хорошо питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров.

Ваш Карлсон.

-Ребята, поможет ли такая диета Карлсону? Она только усугубит его состояние!Мы не должны оставить его в беде. Давайте, используя знания, полученные сегодня на классном часе, составим для Карлсона меню на завтрак, обед и ужин. (Работа в командах– составление меню для указанного приёма пищи. Пока дети составляют меню, негромко включаю песню о правильном питании.)

(Меню оценивается жюри)

7. Подведение итогов. Рефлексия.

- Сегодня мы поговорили только об одной составляющей здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровым может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, но заботиться о своем здоровье нужно уже сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбку. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система, прекрасные мечты и интересная жизнь.

- Подводя итоги сегодняшнего мероприятия, выскажите своё мнение о нём: поучительно ли оно было для вас. Начало ответа предложено.

- Сегодня я понял...
- Мне ещё нужно...
- Я буду обязательно...
- Дома я расскажу...

- Спасибо ребятам за столь полезные советы. Я попрошу жюри огласить результаты и вручить дипломы.

- Надеюсь, что сегодняшнее занятие не прошло даром и вы многое почерпнули из него. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь". Так будьте же все здоровы!

ДИПЛОМ
I степени
за победу в конкурсной программе
"Секреты здорового питания"
НАГРАЖДАЕТСЯ
команда _____



НОСОВИЧИ, 2023

ДИПЛОМ
II степени
за победу в конкурсной программе
"Секреты здорового питания"
НАГРАЖДАЕТСЯ
команда _____



НОСОВИЧИ, 2023