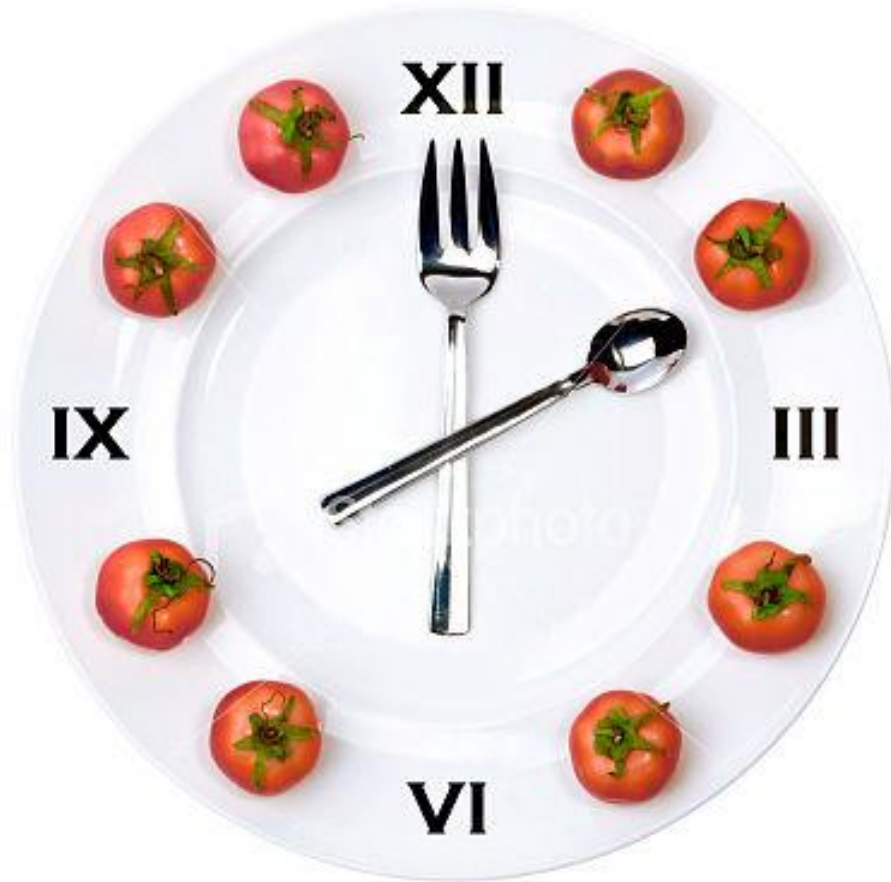


**Классный час  
«Культура питания».**



Разработала: классный руководитель 6 а класса  
Барabanщикова О.В.

**Цель занятия:** обеспечение обучающихся необходимой информацией в области культуры питания для формирования правильного отношения к своему здоровому будущему.

**Оборудование:** ТСО

## ХОД КЛАССНОГО ЧАСА.

### Слайд 1

Приветствуем всех, кто время нашел  
И на наш классный час здоровья пришел.  
Зима улыбается пусть нам в окно,  
Но в классе у нас уютно и светло.  
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь.  
И набираем, естественно, вес.  
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.  
А с ними порядок, уют, чистота.  
Эстетика. В общем, сама красота.  
Здоровье свое бережем с малых лет,  
Оно нас избавит от болей и бед.

Уважаемые ребята! Рада приветствовать вас на классном часе, тема которого является значимой для каждого присутствующего в этом кабинете. Каждому из нас дана удивительная возможность прожить свою жизнь на планете Земля. Каждый человек выбирает сам путь своей жизни.

Прежде чем объявить тему нашего классного часа, я задам вам несколько вопросов, ребята, а вы ответите на них, подняв руку. Вы любите болеть? Почему? Почему болеть - плохо?

**Учитель:** Значит, здоровым быть лучше.

-А скажите мне, пожалуйста, что такое здоровье вообще?

-Как вы его понимаете? Зачем нам нужно здоровье?

-Какие пословицы вы знаете о здоровье?

*Пословицы*

Деньги потерял - ничего не потерял, время  
потерял многое, потерял, здоровье потерял -  
все потерял.

Что скоро, то хворо.

Баня - вторая мать.

Кто встал до дня, тот днем здоров.

Больны раны на своих плечах.

Болезнь и поросенка не красит.

Где здоровье, там и красота.

-Как понимаете эту пословицу?

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

-Как вообще определить, здоровы ли вы или нет?

**Учитель:** ознакомьтесь с показателями здоровья.

1. Стройность
2. Активность
3. Хорошее, бодрое настроение
4. Здоровые волосы, ногти и кожа
5. Хорошее зрение

- А теперь ещё раз по показателям оцените себя и постарайтесь честно ответить, по всем ли показателям вы подходите. Здоровы ли вы на 100%.

**Учитель:** 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

**Здоровый образ жизни школьника включает:**

- правильное питание
- занятие физическими упражнениями
- закаливание
- соблюдение режима дня
- соблюдение норм гигиены
- отказ от вредных привычек.

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

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

И сегодняшний классный час мы посвятим именно этой, чрезвычайно актуальной в наши дни теме - теме здорового питания. И звучит наша тема так: «Культура питания. Правила поведения в столовой».

- Как понимаете тему классного часа?

Культура питания – это правильное, здоровое питание.

**Цель классного часа** узнать, как правильно питаться, чтобы пища приносила нашему организму здоровье.

*Пословица: Мельница сильна водой, а человек – едой*

- Как понимаете эту пословицу?

-Откуда же наш организм берёт эту энергию?

Ответ очень прост - своеобразной батареей для нашего организма является пища.

Пища – это источник энергии для человека, и избыток или недостаток её – проблема. Если человек много ест, у него развивается ожирение, сахарный диабет, заболевания желудочно-кишечного тракта, если ест мало, обрушивается дистрофия, сахарный диабет и много других заболеваний. Где же выход? Смолоду очень важно научиться соблюдать золотую середину, не допуская как переедание, так и недоедание и в этом и заключается культура питания.

Вместе с пищей к нам в организм поступают необходимые организму вода, белки, жиры, углеводы, минералы и витамины.

- Сколько раз человек должен питаться?

- Назовите, как называются приёмы питания?

**ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН**

Верно, вы проводите в школе 4-6 часов, поэтому важно не допустить длительных перерывов в приёме пищи, так как это плохо сказывается на работе и усвоении школьного материала, вашем самочувствии, настроении, на состоянии пищеварительной системы. Поэтому очень важно получать горячий завтрак, обед, полдник если вы посещает ГПД, если нет, то важно после школы прийти и перекусить, ужин.

- Как вы думаете, одинаковое ли количество еды употребляется человеком во время завтра, обеда, во время полдника и ужина?

*Пословица гласит: Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу.*

- О чём говорит эта пословица?

-Почему должен завтрак быть сытным?

- За сколько до сна человек должен поужинать?

*Пословица гласит: Лучшие вообще ничего не есть, чем есть, что попало.*

Посмотрите на **слайд** и скажите, какие из этих продуктов вы считаете полезными. Почему вы так считаете? (они созданы природой, они живые, в них есть витамины и другие питательные вещества)

Можно ли употреблять в пищу газированные напитки, жвачки?

Как вы думаете, есть ли вредные продукты? Именно о вредных продуктах сейчас пойдёт речь.

К **газированным напиткам** относятся такие как: “Кока-Кола”, “Пепси-Кола”, “Фанта” “Спрайт”, “Тархун”, “Колокольчик”, “Крем-сода” и многие другие.

В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников.

Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.

Обычная сладкая газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужных растущему организму.

В состав **жвачек** входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов. В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.

В **картофеле фри и чипсах** ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека. У детей, которые питаются в основном чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиваться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемости.

- А какую пищу можно считать полезной? (Ту, в которой много витаминов).

- А что такое витамины? (Ответы детей).

**Учитель:** **Витамины** - это вещества, необходимые организму человека. Они содержатся в продуктах питания. Без витаминов человек болеет. Сегодня они у нас в гостях. Давайте послушаем, что расскажут нам Витамины.

### Выступление учеников

**Витамин А:** Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я-витамин А! Витамин А содержится в моркови, помидорах, рыбе.

**Витамин В:** Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен я- витамин В! Меня вы можете найти в рисе, горохе, фасоли, хлебе, йогурте, сыре.

**Витамин С:** Если хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать, вам нужен я- Витамин С! Меня вы найдете в черной и красной смородине, шиповнике, лимоне, луке, киви, болгарском перце, капусте, вишне.

**Витамин К:** Участвует в процессе свёртывания крови. Меня вы найдёте в зелёных овощах, яйцах, мясе, крупах, капусте, шпинате, твороге.

**Витамин Е:** Защищает и предупреждает сердце и сосуды о возможных болезнях. Меня вы найдёте в растительном масле, печени, зелёных овощах, крупах, в семенах подсолнечника.

**Учитель:** Питание должно помогать быть легкими, подвижными, энергичными и жизнеспособными. Не забывайте: мы едим, чтобы жить, а не наоборот.

(На доске **слайд** “Пирамида питания” в виде равнобедренного треугольника, разделенного горизонтально на 4 части. В основании пирамиды нарисованы крупы и хлебобулочные изделия;

на втором уровне - овощи и фрукты; на третьем - молочные продукты, мясо, рыба; на четвертом (вершина пирамиды) - сахар, соль, сладости ). !

Надеюсь, что вы сможете выбрать те продукты, составить меню своего дня.

**Задание для детей:** Составить меню на завтрак, ужин, полдник, обед !.

***Что делать перед едой?***

- *Обязательно помыть руки перед едой*

***Как себя вести при приеме пищи?***

- *Не торопись во время еды, тщательно пережевывай пищу*
- *Не разговаривай за столом, если надо что-то сказать, то сначала прожуй, а потом скажи.*
- *Если не можешь что-то достать, то вежливо попроси рядом сидящего.*
- *Не шуми.*

***Что делать после еды?***

- *Унеси за собой посуду, помой её.*
- *Помой руки, прополощи рот.*

**Заключение.** Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка.

У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

Желаю вам цвести, расти

Копить, крепить здоровье,

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие.