|  |
| --- |
| **Классный час «Гигиена питания. Гигиена тела».**  **Классный час в 6 «б» классе**  **Классный руководитель:** Синицына Екатерина Александровна  Дата: 6.12.18г.  **Цель**: обеспечить условия для:  1)формирования у учащихся представления о здоровом  питании, рассказать о значении питания для человека; объяснить, что, такое полезная пища и почему пища должна быть разнообразной.  2)развивать умения правильно питаться.  3)воспитывать в детях здоровый образ жизни.  **Оборудование**: мультимедийный проектор, памятки, сумка, сказочный персонаж Баба Яга, продукты для неё, письмо от Карлсона.  **Ход классного часа.**  1.Орг.момент.  2.Эмоциональный настрой.  ( **Слайд №1)**  ***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**: Добрый день дорогие друзья и уважаемые гости! Сегодня в нашем классе мы проводим встречу, которую посвящаем одной из важнейших тем наших дней – наше Здоровье**!**  **(слайд№2)**  Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его ни купить, ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.  Поэтому наша сегодняшняя встреча будет проходить под девизом: «Гигиена питания. Гигиена тела**».**  **(слайд№3)**  **Учитель:** Ребята , что же такое гигиена питания**? (**ответы детей**)**  **ГИГИЕНА ПИТАНИЯ**, раздел гигиены, изучающий влияние на организм пищевых продуктов с различным содержанием питательных веществ; потребности организма в их количестве и оптимальное соотношение в зависимости от условий труда и быта;  Всем известно, что питание абсолютно необходимо для поддержания жизни. Наукой твёрдо установлены три функции питания.  **Первая функция** заключается в снабжении организм энергией. Рациональное питание предусматривает примерный баланс поступающей в организм энергии и расходуемой на обеспечение процессов жизнедеятельности.  **Вторая функция** питания заключается в снабжении организма веществами, к которым, прежде всего, относятся белки, в меньшей степени – минеральные вещества, жиры и в ещё меньшей степени – углеводы. В процессе жизни в организме человека постоянно разрушаются одни клетки и вместо них появляются другие. Строительным материалом для создания новых клеток являются химические вещества, входящие в состав пищевых продуктов**. (слайд№4)**  **Наконец, третья функция** питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности.  **Учитель:** Ребята, вы видите, что питание имеет 3 функции - снабжать организм энергией, пополняет наш организм белками, жирами и углеводами и снабжает биологическими активными веществами**.**  Сколько химических веществ расходует организм человека, столько же должно поступать их с продуктами питания**.**  **Рациональное питание** это - сбалансированное питание, оно и предусматривает правильный режим потребления пищи. Необходимо знать и соблюдать три правила гигиены питания:  1. умеренность,  2. разнообразие,  3. режим приема пищи**.**  **(Слайд№5**)  **Умеренность** в питании необходима для соблюдения баланса между поступающей пищи и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергии.  **Разнообразие** – в пищи должен присутствовать большой набор биологически активных веществ, так как каждый продукт содержит определенную часть веществ. Пища человека должна быть разнообразной и включать различные продукты. Время от времени появляется какое-либо новомодное представление о вреде то сахара, то соли, то мяса, то продуктов, содержащих большое количество холестерина (яйца). Если свести воедино все эти «рекомендации», выяснится, что вредно вообще есть что-либо, кроме чёрного хлеба, и пить что-либо, кроме воды. Однако многовековой опыт человечества отобрал всё ценное в пище, что может быть полезным для организма. **Рацион должен отвечать следующим требованиям:**  · Обеспечивать постоянство массы тела и соответствие её с возрастом  · Покрывать все энерготраты организма,  · Обеспечивать нормальную работу органов пищеварения  **Учитель:**  **(Слайд №6-7) «**Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом». Л.Н.Толстой**.**  **Режим питания** человека обычно регулируется аппетитом. Каждому знакомо чувство голода, которое сигнализирует о том, что организму человека для правильной жизнедеятельности важно получить новую порцию пищи.  В основе гигиены питания лежит режим питания. Он состоит из трех основных принципов:  1. Постоянство приема пищи по часам суток, предполагает равномерное потребление пищи небольшими порциями.  2. Максимальное соблюдение сбалансированности пищевых веществ при каждом приеме пищи. Это значит, что набор продуктов при каждом основном приеме пищи (завтрак, обед, ужин) должен доставлять организму человека белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества в рациональном соотношении.  3. Правильное распределение количества пищи по ее приемам в течении дня. Наиболее полезен такой режим, когда на завтрак приходится около трети общего количества суточного рациона, на обед – несколько более трети и на ужин – менее трети.  **Учитель:**  Что есть? Сколько есть? Когда и как? Пища не должна быть чрезмерной и обильной. **. (слайд №8)** На этом слайде мы видим школьники кушают. Давайте, посмотрим каким должно быть меню школьника?  Народ уже давно увидел в этом источник болезней. На эту тему есть пословицы практически у всех народов.  - **Умеренность – лучший врач.**  **– Только при умеренном образе жизни можно дожить до старости, при излишествах близка смерть.**  **- Не в меру еда – болезнь и беда.**  **- 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.**  **- Когда я ем, я глух и нем.**  **- Дерево держится своими корнями, а человек пищей**    «**Что на свете дороже всего» Правильно - здоровье.**  А одним из главных условий здоровья является правильное питание, т. к. неправильное питание приводит к болезням. Древним людям принадлежат мудрые слова: «**Мы едим для того, чтобы жить, а не живем** **для того, чтобы есть»**  Питание должно быть полезным. А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище.  **(слайд№6)**  ***Переедать очень вредно, т.к. наш желудок не успевает*** *все* переваривать.  И не один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддерживания хорошего здоровья**.**  **(слайд№7)** Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло). Другие помогают организму расти и стать сильным ( рыба, мясо, орехи) А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться**.**  7. Игра « Угадай-ка»  Но не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма,  (На доске закрыто слово, детям предлагается угадать с помощью загадки слово) **(слайд № 9-11)**  Загадка «От него здоровье, сила, и румяность щек всегда,  Белое, а не белило, жидкое, а не вода» (молоко)  - А какие молочные продукты вы знаете? А по описанию сможете отгадать?  1. Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется, очень полезный продут для желудка - это….(простокваша)  2. Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который помогает нашим костям - это (творог)  3. Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко,  то получится …(ряженка)  Молочные продукты очень богаты кальцием, он нужен для укрепления наших костей.  **(слайд№13-16)**  6. Ребята, а что такое фаст - фуд? (Дети называют жареную курицу, чипсы, картофель фри, гамбургеры и другое)  7. Как вы думаете, чем он вреден? Наносит «удар по печени», поскольку содержит:  · консерванты;  · вкусовые добавки.  Именно они убивают нашу печень.  Быстрое питание богато углеводами, но скупо на  · полезные микроэлементы,  · клетчатку,  · витамины  · и на полноценный белок, из которого организм строит новые клетки.  В результате через два месяца такого питания вы можете заработать  · гастрит,  · язву желудка,  · анемию  · и ожирение.  **Входит Баба Яга.**  - Ага, вот вы где! Что же вы, родимые, меня на этот праздник не пригласили? Я даже со своими продуктами пришла. Вот сейчас накрою на стол, поем, посплю, потом опять поем.  - Ребята, пусть Баба Яга покушает, а вы следите, какие ошибки она будет делать, правильно ли она ест.  (ест неправильно, плохо ведёт себя за столом, ребята указывают на её ошибки).  - Ну ладно! Вы правильно указали на мои ошибки. Зато вы не отгадайте, что у меня в сундучке! Чтобы узнать , что у меня в сундучке, отгадайте загадки.  **(слайд№17)**  6. Загадки о фруктах и овощах ().  - Сам с кулачок, - За кудрявый хохолок  Красный бочек, Лису из норки поволок,  Потрогаешь – гладко, На ощупь – очень гладкая,  А откусишь – сладко. На вкус – как сахар сладкая.  (яблоко) (морковь)  - Как надела сто рубах - Прежде чем его мы съели,  Заскрипела на зубах. Все наплакаться успели.  (капуста) (лук)    - Маленькая печка - Маленький, горький,  С красными угольками Луку брат.  (гранат) (чеснок)  - Он большой, как мяч футбольный, - Сижу на тереме,  Если спелый – все довольны, Мала, как мышь,  Так приятен он на вкус! Красна, как кровь,  Что это за шар? Вкусна, как мёд.  (арбуз) (вишня)    -Вы верно угадали все загадки! Открою вам секрет сумочки. (открывает, достаёт листочки, читает : Правила рационального питания.)  1. Никогда не переедать.  2. Тщательно пережёвывать пищу.  3. Не употреблять очень горячую пищу.  4. Не злоупотреблять сладостями.  5. Больше есть зелени, овощей, фруктов.  6. Ужинать за 2 часа до сна.  7. Установить режим дня.  - А это вам на память. Я надеюсь, что вы будете соблюдать эти правила.  (раздаёт всем напечатанные на листочках правила). Прощается.  Ребята мы с вами поговорили гигиене питания, что питание имеет 3 функции - снабжать организм энергией, пополняет наш организм белками, жирами и углеводами и снабжает биологическими активными веществами, об умеренности в еде, пища должна быть разнообразной, а о чем мы еще с вами не сказали? (ответы детей**)**  **О витаминах!!!**  (**слайд №17-23**)  Дети рассказывают сообщения о витаминах А, В, С, Д.  **Витамин А**  У вас снижается зрение? Нечетко видите предметы в вечернее время?   Вам, конечно, не хватает меня. Догадались, кто я ? Витамин А! Меня можно найти в молочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре. Я буду рад встрече с вами, ребята!  **Витамин В.**   Ну, а если вам не хватает – витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам, как: хлеб, каши, молоко, сыр, яйца. Как же определить, что вам не хватает витаминов группы В? Достаточно посмотреть на себя в зеркало: ведь при нехватке нас у вас образуются трещины ,язвочки в уголках рта ,шелушение кожи…  **Витамин С**  А вот и я – самый популярный витамин. Я содержусь почти во всех свежих овощах, плодах, ягодах: в плодах шиповника ,в лимонах, капусте ,картофеле ,луке , укропе  и т.д.Догадались ,кто я ?Конечно витамин С! Если вы простудились и ваш организм перестал сопротивляться болезням ,то немедленно ешьте продукты с витамином С  **Витамин Д**  Я - редкий ,но ,пожалуй ,один из самых важных витаминов –витамин Д !  Меня можно найти в сливочном масле ,в яйце , в говяжьей печени ,в рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком .Как  и всему живому ,вам для хорошего роста необходимо солнышко .А дефицит моего витамина в организме у ребенка вызывает замедление роста и такую болезнь ,как рахит.  **Учитель:**  Все эти продукты разные,  и  полезные  вашему организму, особенно овощи и фрукты.  Овощи выращивают во всех странах мира .Они не только вкусны ,но и очень полезны. Они богаты витаминами, есть их нужно круглый год, даже за полярным кругом это далеко на севере выращивают овощи ,например  капусту кольраби .В ней витаминов не меньше,чем в лимоне. Много витамина С и в квашеной капусте .В Англии капусте даже поставили памятник.   Овощи не только сохраняют здоровье, но и помогают вернуть  его тем, кто заболел. В старину  в России сложили поговорки: «Лук от семи недуг». Когда мы чистим лук или чеснок ,то у нас  на глазах выступают слезы ? Из разрезанной луковицы вырвались летучие вещества – эфирные масла.Они защищают растение ,но еще убивают все вредные бактерии вокруг нас .  Очень важно употреблять разнообразную пищу.  Крошка сын к отцу пришел, и спросила кроха:  «Что такое хорошо и что такое плохо?»  Если делаешь зарядку, если кушаешь салат,  И не любишь шоколадку-  То найдёшь здоровья клад.  Если мыть не хочешь уши и в бассейн ты не идёшь.  С сигаретою ты дружишь - то здоровья не найдёшь.  Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.  Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,  Быть здоровым постараться. Это нужно только нам!  Но  иногда продукты становятся вредными и даже опасными для нашего организма .    Почему?  Письмо от Карлсона ( стук в дверь)  Здравствуйте ,друзья ! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье . Болит голова, в глазах звездочки, тело вялое ,живот болит. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться .Я составил себе меню на обед. Меню : торт с лимонадом ,чипсы , варенье ,Пепси кола и чупа- чупс . Это моя любимая еда, наверное, я скоро поправлюсь и буду здоров! Ваш Карлсон.   Верно, составил Карлсон меню?   Мы любим газированную воду, лимонад, колу. Мы считаем, что эти напитки утоляют жажду, но в них  содержится так много сахара, который наоборот  вызывает жажду; покупаем сосательные конфеты, жевательную резинка, а она вызывает образование желудочного сока, который способствует заболеванию желудка (гастрит ,язву желудка и многие другие болезни).  8. -А сейчас мы с вами поиграем в игру «Полезные и менее полезные продукты» (слайд № 24). Я называю продукты, а вы если считаете, что они полезные - машете головой, говорите «Да», если не совсем полезные - машете головой мне и говорите «нет». Запомнили? Слушайте внимательно.  -Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торты, жирное мясо, пепси, молоко, яблоки, сухарики, отварное мясо птицы, жевательные конфеты, сок  Сегодня мы узнали, что наше здоровье зависит от того, что мы едим  и запомните  1.**Главное – не переедать.**  **2.Ешьте в одно и то же время простую, 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.**   Ученик:  Чтоб расти – нужен белок . Сколько радости несут.  Для защиты и тепла , Все болезни и простуды  Жир природа создала. Перед ними отвернут.  Как будильник, без завода – Вот поэтому всегда  Не пойдет, не так, не сяк. Для нашего здоровья  Так и мы без углеводов Полноценная еда-  Не обходимся  никак. Важнейшее условие.  Витамины просто чудо, |

25 слайд «Спасибо за внимание и помните советы!»