

Классный час

«Здоровое питание для всей семьи»

Тип урока: комбинированный (обобщение и систематизация знаний о правилах здорового питания, изучение нового)

Форма проведения: (классный час)

Цели урока: повторить и закрепить знания о правилах питания, пропаганда здорового питания.

Задачи:

- содействовать учащимся в повторении основных правил здорового питания;
- развивать исследовательскую культуру по данному вопросу, расширять знания детей о здоровом питании всей семьи; умение излагать изученный материал; формировать умение анализировать и обобщать знания по теме;
- воспитывать культуру питания, создавать предпосылки формирования полезных привычек в питании.

Оборудование к уроку:

- Презентация; карточки для работы в парах и группах;
- Сигнальные карточки для индивидуальной работы учащихся;

Формы организации обучения:

- Фронтальная,
- Индивидуальная,
- Групповая.

Техническое обслуживание: проектор, экран.

Ход занятия

Слово учителя: Здоровое питание для всей семьи, каждый из нас говорит и думает о здоровом питании. Вот только под фразой «здоровое питание» каждый понимает по своему. Одни считают, что здоровое питание это фрукты, салаты и никаких жареных блюд, другие понимают под здоровым питанием правильный прием пищи в течении дня, многие считают, что здоровое питание - это отсутствие в своем дневном рационе фаст-фудов полуфабрикатов или быстрой еды (чисбургеры, хот-доги, шаурма и др.). Каждый из этих групп людей в какой-то доле прав.

Здоровое питание – это в первую очередь, правильное приготовление продуктов питания с додержанием всех норм и правил кулинарии. Учитывая, что мы с вами живем в стране, где каждый из нас ходить ежедневно в рестораны не может, а питаться правильно и самое главное полезно следует ежедневно.

Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

1. Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться дома.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно изменить свои привычки, иначе...

2. Составление схемы «Здоровый образ жизни»
Теперь давайте задумаемся о своем образе жизни.

Задание первое: Как вы понимаете фразы:

- “Я здоровье сберегу, сам себе я помогу”

- “Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть”

(идет обсуждение)

Задание второе: *Из чего складывается здоровый образ жизни? (Учащиеся высказывают своё мнение)*

1. Здоровое питание;
2. Режим дня;
3. Активная деятельность и активный отдых;
4. Отсутствие вредных привычек.

Задание третье: «Секреты питания».

Правильное питание—основа здорового образа.

Выступление творческих групп (выбор выступления произвольный: презентация, стихи, сценка ...)

1 творческая группа: «Польза воды»

2 творческая группа: «Жирный продукт или нет»

3 творческая группа: «Кока-кола, чипсы - вред или польза»

4 творческая группа: «Витамины на столе»

5 творческая группа: «Пищевые добавки»

Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не устать (мёд, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти, развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

ВЫВОД: Пища должна быть: - разнообразной;

- полезной для здоровья.

Релаксация. Итог урока.

«Прежде чем за стол мне сесть я подумаю, что есть»

Давайте проверим себя хорошо ли мы поняли «ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВАЯ ПИЩА?»

Практическое задание: **«Полезные и неполезные продукты»**
(распределение продуктов на тарелки разных цветов:

- Зелёная – полезные продукты питания
- Жёлтая – ограничения в употреблении
- Красная - вредные продукты питания)

Работают с карточками в группах

Перед вами карточки с изображением разных продуктов и разноцветные тарелочки. Какие продукты на ваш взгляд полезные, а какие вредные для вашего здоровья «разложите» продукты на разные тарелочки.

3. Заключительное слово

Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье питание – это большая ценность для здоровья человека.

Желаю вам:

Никогда не болеть;
Правильно питаться;
Быть бодрыми;
Вершить добрые дела.

В общем, здорового вам питания!

4. Рефлексия

Что интересного вы узнали сегодня?

Какие выводы для себя сделали?

Помните, ваше здоровье - в ваших руках!