

Классный час в 6 «В» классе

Классный руководитель: Боднар Е.Н.

"Правильное питание - наше здоровье"

Задачи: сформировать полное представление о правильном питании, о его влиянии на здоровье организма, учить детей активным приемам здорового образа жизни, создать твердое убеждение в необходимости сохранения здоровья и личной ответственности за свое физическое и психологическое состояние.

Оборудование:

- плакаты "Режим питания", "Здоровый образ жизни"
- рисунки ребят о здоровом образе жизни
- презентация "Основные питательные вещества"

Вступительное слово учителя.

Ребята, сегодня на классном часе, поговорим с вами о самом важном для нашего организма, без чего существование человека невозможно, речь пойдет о питании.

Еда, пища, питание... Надо грамотно подходить к выбору продуктов. Они должны быть не только вкусными, но, прежде всего, полезными. Это важно для каждого человека, но особенно для вас, детей и молодых людей.

Дело в том, что к концу жизни будет поздно об этом заботиться. Хотя обычно так и получается: когда человеку уже нельзя есть и того, и другого, и третьего, когда выясняется, что чуть ли не половина продуктов ему вредна, он вдруг начинает усиленно интересоваться вопросами питания. Не надо забывать, что природа очень мудра. В процессе эволюции (развития) в человеческом организме выработалась система разумного соотношения между пищей как источником жизненной энергии, с одной стороны, и расходом этой энергии, с другой. Недостаточно лишь получать приятные вкусовые ощущения, утолять чувство голода. Мы должны дать организму все необходимое для нормальной жизнедеятельности клеток и тканей. "Уметь есть", "уметь питаться", как ни странно, умеют немногие. А между тем, это необходимо каждому. "Уметь есть" - это не только уметь владеть столовыми приборами и не брать пищу руками. "Уметь есть" - это значит питаться правильно, необязательно изысканно, но умеренно, сытно и в определенное время.

С древних времен люди понимали огромное значение питания для здоровья. Выдающийся ученый Востока Авиценна считал пищу источником здоровья, силы, бодрости, а русский физиолог Мечников И.И. полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и что человек питающийся рационально, может жить 120-150 лет.

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности.

Существует ли связь между питанием и здоровьем? Какая?

Итак, правильное питание является неременным условием хорошего здоровья, высокой работоспособности. А неправильное питание значительно снижает защитные силы организма, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний, т. к. ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию. Так например, обилие сладкой, пряной, острой и жирной пищи отрицательно

сказывается на организме. Известно, что рак желудка широко распространен в тех странах, где едят много жареного и часто готовят на жире, оставшимся на сковороде от предыдущего приготовления пищи. Перекиси, содержащиеся в прогорклых жирах, могут быть канцерогенными (вызывающими рак). Такое питание способствует преждевременному старению кожи и провоцирует опасные заболевания.

Что может повлиять на состояние здоровья?

(Образ жизни, состояние окружающей среды, питание и др.)

Отчего в большей степени, на ваш взгляд, зависит здоровье? Древние греки, например, мало болели, но долго жили? Отчего же им так везло?

(Пищу ели растительную, мясо употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались).

Игра “Ромашка” (пословицы о здоровье)

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы, нужно продолжить вторую половину.

1. В здоровом теле (здоровый дух)
2. Голову держи в холоде (а ноги в тепле)
3. Заболел живот, держи (закрытым рот)
4. Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)
5. Землю сушит зной, человека (болезни)
6. К слабому и болезнь (пристает)
7. Любящий чистоту (будет здоровым)
8. Кто курит табак (тот сам себе враг).

Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость.

Что же мешает человеку быть здоровым?

(вредные привычки, малоподвижный образ жизни, плохая экология, неправильное питание...)

Отгадывание загадок.

1. На жарком солнышке подсох и рвется из стручков - горох.
2. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява. Кто любит щи – меня тащи. Капуста.
3. Я рос на грядке, характер мой гадкий: куда ни приду, всех до слез доведу - лук.
4. Яркий, гладкий, налитой, весь в обложке золотой. Не с конфетной фабрики – из далекой Африки – Апельсин.
5. Вкус у ягоды хорош, но сорви поди-ка: куст в колючках будто ёж, - вот и назван - ежевика.
6. Маленький, горький, луку брат - чеснок.
7. На сучках висят шары – посинели от жары - слива.
8. Я румяную Матрешку от подруг не оторву. Подожду, когда Матрешка упадет сама в траву - яблоко.

Назовите принципы здорового рациона питания



Викторина “Витамины”

Назовите продукты питания, которые содержат витамины.

1. Кто придумал слово “витамин”? (Американский ученый – биохимик Казимир Функ – открыл вещество “амин” - и соединив с латинским словом “Vita” (жизнь) – получил витамин.
2. Какие витамины вы знаете?
3. Что дают человеку витамины? (помогают человеку расти и развиваться).
4. Какие витамины продают в аптеках?
5. Из чего же делают на заводах витамины? (Из плодов шиповника, облепихи, моркови, тыквы, черной смородины)

Отгадывание загадок.

1. На жарком солнышке подсох и рвется из стручков - горох.
2. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява. Кто любит щи – меня тащи. Капуста.
3. Я рос на грядке, характер мой гадкий: куда ни приду, всех до слез доведу - лук.
4. Яркий, гладкий, налитой, весь в обложке золотой. Не с конфетной фабрики – из далекой Африки – Апельсин.
5. Вкус у ягоды хорош, но сорви поди-ка: куст в колючках будто ёж, - вот и назван - ежевика.
6. Маленький, горький, луку брат - чеснок.
7. На сучках висят шары – посинели от жары - слива.
8. Я румяную Матрешку от подруг не оторву. Подожду, когда Матрешка упадет сама в траву - яблоко.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

<p>ВИТАМИН А Жирорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> росту и развитию костей, здоровью кожи, волос, зрения, нормальному общему состоянию, повышению сопротивляемости инфекциям органов дыхания, поддержанию иммунитета. 	<p>Яйцо, Масло, Тыква, Морковь, Молоко, Печень, Шпинат</p>
<p>ВИТАМИН В₁ Водорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> улучшению деятельности сердечно-сосудистой системы, нормализации работы нервной системы и мозга. 	<p>Горох, Мясо, Картофель, Соевые бобы, Молоко, Орехи</p>
<p>ВИТАМИН В₂ Водорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> обмену веществ, росту и развитию в организме, росту тканей, нормальной работе нервной системы, предотвращению заболеваний сердечно-сосудистой системы. 	<p>Зеленые овощи, Орехи, Мясо, Яйца, Соевые бобы, Молоко</p>
<p>ВИТАМИН В Водорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> нормальной работе нервной системы, повышению сопротивляемости заболеваниям. 	<p>Томаты, Картофель, Орехи, Бананы, Ягоды, Цитрусовые</p>
<p>ВИТАМИН В₆ Водорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> усвоению белков и жиров, разделению клеток, нормальному общему состоянию, повышению сопротивляемости к болезням. 	<p>Соевые бобы, Горох, Злаки, Рыба, Мясо, Молоко</p>
<p>ВИТАМИН В₁₂ Водорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> нормальному росту и развитию ребенка, повышению сопротивляемости к инфекционным заболеваниям. 	<p>Яйцо, Мясо, Печень, Сыр, Молоко</p>
<p>ВИТАМИН С Водорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> накапливанию энергии и выведению токсинов, повышению иммунитета, нормальному общему состоянию, повышению сопротивляемости к болезням. 	<p>Яблоки, Томаты, Апельсины, Лимоны, Виноград, Киви</p>
<p>ВИТАМИН D Жирорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> подолжению, нормальному общему состоянию, нормальному росту костей. 	<p>Яйцо, Печень рыбы, Молоко, Рыба, Солнечный свет</p>
<p>ВИТАМИН Е Жирорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> улучшению деятельности нервной системы, нормальной работе сердечно-сосудистой системы, здоровью органов зрения и органов дыхания, улучшению деятельности мозга. 	<p>Орехи, Зеленые овощи, Соевые бобы, Яйцо, Мясо, Морковь</p>
<p>ВИТАМИН К Жирорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> нормальному течению крови, здоровью костей, улучшению работы сердца. 	<p>Томаты, Соевые бобы, Шпинат, Мясо, Перец, Брокколи</p>

Отгадывание загадок.

1. На жарком солнышке подсох и рвется из стручков - горох.
2. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява. Кто любит щи – меня тащи. Капуста.
3. Я рос на грядке, характер мой гадкий: куда ни приду, всех до слез доведу - лук.
4. Яркий, гладкий, налитой, весь в обложке золотой. Не с конфетной фабрики – из далекой Африки – Апельсин.
5. Вкус у ягоды хорош, но сорви поди-ка: куст в колючках будто ёж, - вот и назван - ежевика.
6. Маленький, горький, луку брат - чеснок.
7. На сучках висят шары – посинели от жары - слива.
8. Я румяную Матрешку от подруг не оторву. Подожду, когда Матрешка упадет сама в траву - яблоко.

Упражнение “Притяжение”

Командам даются карточки с названием какого-либо продукта питания (хлеб, молоко, сельдь, соленый огурец, банан, морковь, шашлык, семечки, шоколад, кефир, торт, чеснок, томат, картофель, перец, фруктовый сок, петрушка, яблоко, йогурт).

Участники игры должны организовать подгруппы с учетом совместимости продуктов питания.

Почему возникли именно такие подгруппы? (Эти подгруппы сочетаются друг с другом и дополняют их. Например, белки мяса в сочетании с хлебом, крупой усваиваются на 75%, а с добавлением овощей – на 85-90%. Вообще овощи и фрукты повышают усвоение большинства других продуктов).

Ребята, к нам в школу пришла посылка. Почтальон Печкин...(стихотворение)

Выступление повара школьной столовой. Показ презентации “Основные питательные вещества”.

Как видите из таблицы, все продукты питания необходимы для здоровья человека, и если некоторые люди исключают из своего рациона продукты питания, они наносят вред своему здоровью.

Ребята, хочу добавить, что каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события (при рождении ребенка, при заключении мирного договора у князей). Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Очень полезна гречневая каша. Далее каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, её следует есть перед контрольной, соревнованиями или тяжелой работой.

Счастливую и полноценную жизнь можно представить в виде дерева жизни. Обратите внимание на плакат “Здоровый образ жизни”. Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону будут равноценные ветви: “Я могу, я хочу, я должен” быть здоровым. Эти ветви поддерживают ствол “ЗОЖ”, питаемый корнями, составляющими основу здорового образа жизни: правильное дыхание, двигательная активность, положительные эмоции, отказ от вредных привычек, правильное и рациональное питание.

Однажды Сократа спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?” Великий мудрец ответил: “Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!”

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других! Будьте здоровы!

Цитата Л.Н. Толстого: “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 своею душой и телом”.

