

# **Классный час в 3 классе «Здоровое питание»**

## **Цели и задачи:**

- сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья и долголетия;
- помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни;
- работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и качественного питания;
- развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;
- воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

## **Оформление:**

Плакаты:

- "Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум"

Геродот

- "Здоровье – это единственная драгоценность"

Монтень

- "Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддержания сил, а не к области наслаждения"

Цицерон

## **Оборудование:**

- интернет-ресурсы
- мультимедийный проектор
- ПК
- Презентация

## **Ход урока**

### **1.Организационный момент**

Рано утром просыпайся,

Себе, людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся,

В школу смело отправляйся.

- Ребята, сегодня мы поговорим о том, что же необходимо знать, уметь, иметь, чтобы быть здоровыми.

## **2.Актуализация знаний**

Ещё древнегреческий философ Сократ (470 - 399 до н.э.) сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего детского организма.

Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию.

- Что включает в себя понятие «здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни – это:

- 1) Соблюдение режима дня.
- 2) Соблюдение режима питания, правильное питание.
- 3) Закаливание.
- 4) Физический труд.
- 5) Соблюдение правила гигиены.

«Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще».

- 6) Правила поведения за столом.

«Когда я ем, я глух и нем!»

Скажем «Нет!» вредным привычкам (употребление алкоголя, табакокурение).

- 7) Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
- 8) Правильная организация отдыха и труда.

- Зачем человек ест?

- Как вы понимаете пословицу:

«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»

**Вывод:** «Человеку необходимо питаться»

- Сколько раз в день необходимо питаться?

1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).

3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.

Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что мне съесть

- Питание должно быть полезным. А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище.

Переедать очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать. И не один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. 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.

### **3. Правильное и неправильное питание**

- Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням. Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему? Разложите карточки с названиями продуктов по–полезности.

А что это за продукты - мы узнаем от загадок.

### **4. Загадки о фруктах и овощах.**

- Сам с кулачок,  
Красный бочек,  
Потрогаешь – гладко,  
А откусишь – сладко.  
(яблоко)

- Как надела сто рубах  
Заскрипела на зубах.

- За кудрявый холодок  
Лису из норки поволок,  
На ощупь – очень гладкая,  
На вкус – как сахар сладкая.  
(морковь)

- Прежде чем его мы съели,  
Все наплакаться успели.

(капуста)

- Маленькая печка

С красными угольками

(гранат)

- Он большой, как мяч футбольный,

Если спелый – все довольны,

Так приятен он на вкус!

Что это за шар? (арбуз)

(лук)

- Маленький, горький,

Луку брат.

(чеснок)

- Сижу на тереме,

Мала, какмышь,

Красна, как кровь,

Вкусна, как мед. (вишня)

## 5. Разгадывание кроссворда.

## 6. Сценка «Здоровье в саду и на грядке».

**Ведущий.** Юля плохо кушает,  
Никого не слушает  
**Мама.** Съешь яичко, Юлечка!  
**Юля.** Не хочу, мамулечка!  
**Мама.** Съешь с колбаской бутерброд.  
Юля прикрывает рот.  
**Мама.** Супик?  
**Юля.** Нет.  
**Мама.** Котлетку?  
**Юля.** Нет.  
**Ведущий.** Стынет Юлечкин обед.  
**Мама.** Что с тобою, Юлечка?  
**Юля.** Ничего, мамулечка!  
**Бабушка.** Сделай, внученька, глоточек,  
Проглоти еще кусочек.  
Пожалей касс, Юлечка!  
**Юля.** Не могу, бабулечка!  
**Ведущий.** Мама с бабушкой в слезах –  
Тает Юля на глазах.  
Мама берет градусник.  
(Вбегают Доктор и отнимает градусник)  
**Доктор.** Нет у Юли аппетита?  
Только вижу, что она,  
Безусловно не больна.  
А тебе скажу, девица:  
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!  
*(Выходят овощи)*  
*Юля в удивлении ходит среди овощей.*

**Юля.** Сколько овощей! А для чего они?

**Доктор.** Я подскажу тебе:  
Овощи и фрукты  
Любят бабушки и дети  
И все-все на свете.

**Юля.** Кто из вас, овощей,  
И вкуснее, и нежней?  
Кто при всех болезнях  
Будет всех полезней?  
*Овощи рассказывают о себе.*

**Свекла.** Свеклу надо для борща  
И для винегрета.  
Ешь сама и угощай –  
Лучше свеклы нету!

**Капуста.** Ты уж, свекла, помолчи!  
Из капусты варят щи.  
А какие вкусные  
Пироги капустные!

**Морковь.** Кто не знает витамины?  
Пей всегда морковный сок  
И грызи морковку –  
Будешь ты тогда, дружок,  
Крепким, сильным, ловким.

**Помидор.** Самый вкусный и приятный,  
Уж конечно, сок томатный.  
Витаминов много в нем!

**Картофель.** Я, картошка, так скромна,  
Слова не сказала,  
Но картошка так нужна  
И большим и малым!

**Юля.** Так кто из вас, из овощей,  
И вкуснее, и нежней?  
Кто при всех болезнях  
Будет всех полезней?

**Доктор.** Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо овощи любить,  
Все – без исключенья!  
В этом нет сомненья!  
Гигиена и здоровье,  
Спорт, закаливание, труд,  
Травы, овощи и фрукты

Рука об руку идут.  
**Юля.** Начинаю понимать.  
Если кто-то простудился,  
Голова болит, живот,  
Значит, надо подлечиться,  
Значит, в путь – на огород.  
С грядки мы возьмем микстуру,  
За таблеткой сходим в сад.

**Ведущий.** Что же есть в пище такого, без чего невозможно жить?  
Об этом расскажет Цветной человечек.  
*Дети с удивлением рассматривают его.*

**Юля.** А почему человечек разноцветный?  
*На сцену выходят витамины.*

**Цветной человечек** (*представляет гостей*).  
Белый цвет – белки, они – строители.  
Чтобы вырасти ребенок мог,  
В пище должен быть белок.

**Белки.** Он в яйце, конечно, есть,  
В твороге его не счесть,  
В молоке и мясе тоже  
Есть он.  
И тебе поможет.

**Цветной человечек.** Оранжевый цвет – углеводы.  
Фрукты, овощи и крупы –  
Удивительная группа.

**Углеводы.** Нам тепло и в непогоду  
Поставляют углеводы.  
Нам клетчатку посылают,  
Витамины добавляют  
И энергией питают.

**Цветной человечек.** Желтый цвет – жиры.  
Жир, что в пище мы едим,  
Очень нам необходим.

**Жиры.** Сохраняет температуру  
И влияет на фигуру,  
Защищает от мороза.

**Цветной человечек.** Зеленый цвет – витамины. Их двадцать.

**Витамины.** Мы столько радости несем,  
От болезни и простуды  
Всех детей мы бережем.

**Цветной человечек.** Голубой цвет – вода – источник жизни.  
В организме путешествует вода.  
Она не исчезает никогда!

**Ведущий.** Подведем теперь итог.

**Цветной человечек.** Чтоб расти, нужен белок.  
Для защиты и тепла

Жир природа создала.  
Как будильник без завода  
Не пойдет ни так, ни так.  
Так и мы без углеводов  
Не обходимся никак.  
Витамины – просто чудо!  
От болезней и простуды  
Каждый день нас берегут.  
Скажем вам без хвастовства  
Истину простую –  
Минеральные вещества  
Играют роль большую.

*Дети (хором).* Вот поэтому всегда  
Для нашего здоровья  
Полноценная еда –  
Важнейшее условие.

*Юля.* Спасибо.  
Я здоровье сберегу,  
Сама себе я помогу.

*Ведущий.* И сказала громко Юля:

*Юля.* Накорми меня, мамуля!

- Итак, как называются эти продукты, которые мы должны употреблять каждый день по 500-600г? Правильно: фрукты, ягоды, овощи.

## 7. Физкультминутка

**Полезно – руки вверх**

**Вредно – топаем ногами**

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб, сало

## 8. «Узнай по описанию»

- Но не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма,

«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 помогает нашему скелету - это (творог)

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

## 9. Пословицы о еде

- Как вы понимаете пословицы:

**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.

Какие вы знаете правила здорового питания?

## 10. Правила правильного питания

- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты.
- Главное – не переедайте!

**Учитель:** Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания. А каковы они? Какое питание можно назвать здоровым? Какую пищу нельзя употреблять? Будете ли вы питаться правильно?

## 11. 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.

