

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 бессилен 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 поддерживания 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, | - За кудрявый холодок |
| 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? (арбуз)	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.
(*Вбегает 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. Чтобы 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 условье.

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 румяность 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.

