

Классный час «ЗДОРОВЬЕ - ОВОЩИ, ЯГОДЫ, ФРУКТЫ» (веселое командное состязание)

Автор: Кеваева А.Ю., учитель начальных классов

Цел ь : формировать у учащихся осознанный выбор здорового образа жизни.

Ход занятия

Все учащиеся делятся на две команды.

I тур.

Команды рассказывают легенды об овощах.

1) В долине реки Нила сохранилась пирамида Хеопса, величайшее из каменных сооружений мира высотой 146 м. 20 лет строили эту пирамиду рабы. Чтобы они не болели, им каждый

день давали лук и чеснок. За 20 лет было истрачено на лук и чеснок 40 тонн чистого серебра.

2) В середине прошлого века морковь считалась лакомством для гномов.

Существовало поверье: если вечером отнести в лес миску с пареной морковью, то утром обязательно найдешь вместо моркови слиток золота. Гномы съедали любимое лакомство и щедро награждали за услугу.

3) Любимый слуга, много лет назад попавший в немилость царю, который приказал кормить его только одним видом пищи, сказал: «Я выбираю лимон. Его аромат будет веселить мне мысли, кожура плодов и зерна будут полезны для моего сердца. В мякоти же лимона я найду себе пищу, а соком буду утолять жажду».

4) Однажды турецкий султан Магомет Второй, жестокий и жадный, приказал вскрыть живот семи своим придворным, чтобы узнать: кто из них осмелился покуситься на присланный ему в подарок огурец.

II тур. Пословицы об овощах.

III тур. Провести «научное исследование» и выяснить, в пище, которую вы ели сегодня, какие были растения. Продукты питания Растения

IV тур. Кроссворд.

1. Голова велика,

Только шея тонка.

(Тыква.)

2. **Я** вырос на грядке,

Характер мой гладкий.

Куда ни приду,

Всех до слез доведу.

(Лук.)

206

3. Среди бахчи - зеленые мячи.

Налетела детвора -

От мячей одна кора.

(Арбуз.)

4. С виду красная, раскусишь - белая. *(Редис.)*

5. Белый, тощий корнеплод

Под землей растет.

И хотя он очень горек,

В пищу, между прочим, годен.

(Хрен.)

6. Раскололся тесный домик на две половинки.

И посыпались в ладони бусинки, бусинки.

(Горох.)

V тур. Песни.

Назвать как можно больше песен, где упоминаются названия фруктов и овощей; спеть одну строчку.

VI тур.

У ч и т е л ь . Настоящее дерево, если оно могучее и крепкое, может противостоять ветрам, морозам и засухам. Так и наше здоровье поможет нам пройти через все жизненные невзгоды.

(Нарисовать дерево «Мое здоровье».)

Подведение итогов.

- Что же такое здоровье?

Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

в) Сколько раз в день надо есть, чтобы режим питания был правильным? (5раз.)

г) Что надо употреблять в пищу каждый день, чтобы быть здоровым? (*Овощи и фрукты.*)

д) Что надо пить на ночь? (*Кефир.*) Почему?

2. Стихотворение.

Овощи и фрукты любят все на свете.

Бабушки и дети секреты знают эти.

Виноград и вишня лечит все сосуды,

Абрикос - от сердца, груша от простуды.

Апельсин, как витамин, знают все, незаменим.

Ешьте фрукты, здоровейте, пейте сок и не болейте!

3. А н к е т а .

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?

а) всегда - 5 баллов;

б) иногда - 2 балла;

в) никогда - 0 баллов.

2. Сколько раз в день вы едите?

а) 4—6 раз - 5 баллов;

б) 3 раза - 3 балла;

в) 2 раза - 0 баллов;

г) сколько захочу - 0 баллов.

3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?

а) ежедневно - 5 баллов;

б) 2 раза в неделю - 3 балла;

в) очень редко - 1 балл;

г) никогда - 0 баллов.

4. Когда и что вы едите на ночь?

а) мясо в 9 ч - 1 балл;

б) кашу в 9 ч - 2 балла;

в) стакан кефира или молока в 9 ч - 5 баллов;

г) ем, когда захочу и что захочу до 11 ч - 0 баллов.

5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- а) иногда в супе - 1 балл;
- б) никогда - 0 баллов;
- в) ежедневно - 5 баллов;
- г) иногда - 2 балла.

Дети на листочках пишут номер вопроса и букву правильного ответа: 1а, 2б, 3в и т. д.

Потом зачитывается количество правильных ответов на каждый вопрос.

Если вы набрали *13-15 баллов*, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.

Если вы набрали *9-12 баллов*, это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придется. Но у вас дома об этом заботится кто-то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.

Если вы набрали *0-9 баллов*, то вам нужно задуматься о своем питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займитесь, тем лучше будет ваше здоровье.

4. Р е ф л е к с и я .

- Что для вас оказалось интересным и полезным на занятии?
- Что нового узнали?
- Что вы хотели бы рассказать родителям?