

## **Классный час «Поговорим о правильном питании»**

**Автор: Кеваева А.Ю., учитель начальных классов**

**Цель:** формирование первоначального представления о правильном питании и пищеварительной системе.

**Задачи урока:**

*Образовательные:*

- Познакомить учащихся с пищеварительной системой человека и необходимыми организму питательными веществами;
- Составить правила правильного питания;
- Развивать умение устанавливать взаимосвязь продуктов питания и пищеварительной системы;
- Обобщить и систематизировать знания.

*Воспитательные:*

- Воспитывать у детей ответственное отношение к своему здоровью;
- Воспитывать интерес к предмету посредством использования средств ИКТ.

*Развивающие:*

- Развивать умение выделять главное, существенное в изучаемом материале.
- Развивать самостоятельность, познавательные интересы.

**Оборудование:**

- Этикетки от продуктов питания;
- презентация Power Point «Наше питание. Пищеварительная система»;
- Карточки; картинки с продуктами;
- Компьютер, программа PowerPoint, экран, мультимедийный проектор.

### **1. Организационный момент. Эмоциональный настрой.**

Игра «Подари тепло другу».

Дорогие ребята! Повернитесь друг к другу. Улыбнитесь. Раскройте правую ладонь, а левой накройте ладонь соседа. Посмотрите ласково в глаза друг другу, чтобы ваши ладошки потеплели.. Вы почувствовали тепло рук? А теперь каждый скажет доброе слово своему соседу, но так нежно и ласково, чтобы ваши ладошки потеплели ещё больше. Мне очень хочется, чтобы после нашего занятия у вас появилось новое отношение к самому себе, к своему здоровью. В жизни вас ждут опасности, которых нужно не бояться, а

избегать или остерегаться. Успехов вам и удач! Пусть вам помогут ваши сообразительность и те знания, которые вы уже приобрели.

### ***Девиз «Своё тело изучай – самого себя познай»***

– Сегодня на уроке мы поговорим о литературном герое...

Дети! Что же такое творится?!

Мотор мой не хочет никак заводиться.

Я обкусался варенья!

А ещё было печенье.

Торт и множество конфет:

Очень вкусным был обед.

А теперь мотор заглох...

Ох, зачем я ел пирог?...

Где же ты сегодня был?

Слон обедать пригласил.

Отказать ему не смог.

Ох, зачем я ел пирог?

Да, друзья, на первый взгляд.

Стал Карлсончик толстоват.

Разве можно столько есть?

На диету нужно сесть!

Чтобы сесть, нужна кровать.

А до дома не достать.

Кто б на крышу влезть помог.

Ох, зачем я ел пирог.

А всё жадности микроб.

Если б не было его:

Не случилось б ничего!

Карлсон! Ты не ворчи!

Лучше о еде молчи!

Сам во всём ты виноват:

Ел и ел ты всё подряд!

Я мужчина в цвете лет,

Ну а вам и дела нет!

Всё – настал последний вздох!

Ох, зачем я ел пирог...

**Учитель:** – Ребята, как вы думаете, почему у Карлсона заболел живот?

– Он много съел.

– Правильно и съеденная пища не принесла ему пользы.

– Ребята! Вы догадались, мы поговорим о питательных веществах, которые человек получает с пищей. Всякая ли пища бывает полезна? Что значит правильное питание?

Узнаем, как работает пищеварительная система человека. **Поможет нам в этих вопросах Доктор Здоровое питание.**

– Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

Человеку нужна пища – как бензин машине. Питательные вещества необходимы для поддержания жизни и работы организма.

Может ли человек обходиться без пищи? Сколько времени?

Приходилось ли вам голодать? Сколько времени? Расскажите о ваших ощущениях.

Когда человек долго не ест, он испытывает чувство голода, усталость, слабость.

При длительном голодании человек слабеет, через 2–3 дня начнутся «голодные» обмороки, а через 10–15 он умрёт.

Сколько раз в день должен есть человек? (4 раза: завтрак, обед, полдник, ужин).

Какую пищу должен употреблять человек? (Нужно употреблять разнообразную пищу, животного и растительного происхождения.) Что относится к животной пище? (Мясо, рыба, молоко, яйца и т.д.) Почему эту пищу называют животной? (Потому что её дают животные.)

Какую пищу называют растительной? (Пища, которая получена из растений. Это – хлеб, овощи, фрукты, масло, грибы, сахар и т.д.)

Если мы употребляем разнообразную пищу, то организм получает необходимые питательные вещества.

Предлагаю вам игру «Один дома». На доске расположены картинки с продуктами. Давайте выберем продукты для правильного питания. В корзину 1 сложим продукты, которые бывают часто на нашем столе. В корзину 2 – продукты, которые мы редко употребляем в пищу (дети «берут» и перемещают картинки-продукты в нужную корзину: *хлеб, картофель, торт, жевательная резинка, гречка, мясо, яйцо, рыба, растительное масло, сливочное масло, яблоко, чай с шиповником, апельсин, конфеты, йогурт, сыр, соки*).

Какие продукты пользуются большей популярностью?

А теперь давайте разберем наши корзины. Выберем продукты в каждой корзине на вкусные и полезные. О некоторых продуктах вы разошлись во мнении – одни считают их вкусными, а другим эти же продукты совсем не нравятся. Но как, же понять, полезен продукт или нет?

Пользу продуктов определяют питательные вещества, которые содержатся в них.

Давайте узнаем, какие же это вещества и какую роль они играют в жизни нашего организма.

Что такое белки и для чего они нужны? (Сообщения детей сопровождаются слайдами)

### **Физминутка**

#### **Во дворе растёт подсолнух**

Во дворе растёт подсолнух,

Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)

Рядом с ним второй, похожий,

К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд,

А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)

Руки в спину упираем,

Поясницу прогибаем.

А теперь давай, дружок,

Посмотри на потолок. (Поставить ладони сзади на пояс, медленный прогиб назад.)

Отдохнули мы чудесно,

И пора за парты сесть нам. (Дети садятся за парты.)

#### **Работа «научных» групп. Практическая работа 1.**

Ребята, представьте, что вы ученые и вам необходимо сделать научное открытие. Ученым ошибаться нельзя.

Кто знает, как узнать, какие питательные вещества и в каком количестве содержатся в продукте?

Сейчас вам предстоит провести практическую работу по группам, для того чтобы узнать в каких продуктах самое высокое содержание белков, жиров, углеводов.

У вас на столах есть упаковки различных продуктов. На них указано, какие питательные вещества и в каком количестве содержатся в этих продуктах. Изучите этикетки. Результаты исследования занесите в табличку. Укажите 3-4 продукта для сравнения.

Распределите названия продуктов в 3 колонки по большему содержанию в них питательных веществ. «Ученый» от каждой группы выполняют это на доске. Сделайте вывод, какие продукты богаты белками, какие жирами, а какие углеводами.

– Какие продукты вещества мы не исследовали в таблице?

– Что должно быть в продуктах, чтобы мы были здоровыми? (Витамины.)

– Знаете ли вы, что означает слово «витамин»?

Слово «витамин» придумал американский учёный-биохимик Казимир Функ. Он выяснил, что вещество «камин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово *vita* «жизнь» со словом «камин», получилось слово «витамин». Витамины – источники жизни. Если их не хватает, то люди часто болеют. Их много в овощах и фруктах.

– Что вы знаете о витаминах?

В овощах, фруктах и ягодах много полезного и необходимого для человеческого организма. Главное их “богатство” – витамины.

– Для чего нужно есть разнообразную пищу?

И так мы узнали об основных веществах, которые нужны для роста и развития нашего организма, они являются строительным материалом. Из этого нужно сделать вывод: Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать (мёд, гречка, овсянка, изюм). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти (ягоды, фрукты, овощи). Для того, чтобы построить крепкий организм, ему нужны разные питательные вещества. Значит пища, которую мы употребляем, должна быть разнообразной.

В выборе продуктов питания нам поможет таблица, которую мы составили.

Но мало знать о питательных веществах, еще нужно знать и соблюдать правила правильного питания.

### ***Практическая работа 2. (по группам)***

Поработайте в группах. Из группы предложений...

**1 группа** составит вредные советы.

**2 группа** составит правила правильного питания. Устно объясните, почему надо делать так, а не иначе.

**3 группа** – составит памятку для Карлсона.

- Нужно стараться есть разнообразную пищу.
- Если хочешь – ешь пельмени, хоть целый месяц.
- В твоем рационе должно быть как можно больше булочек и сладостей.
- Мучного и сладкого надо есть поменьше.
- Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого.
- Нужно стараться есть в одно и то же время.
- Жареная, копченая, соленая, остшая пища может быть вкусной. Ешь её побольше.
- Кушать надо тогда, когда проголодался.
- Утром перед школой надо обязательно завтракать.

- Перед школой утром лучше поспи подольше. Ничего, что позавтракать не успел, зато выспался.
- Ужинать надо не позже, чем за 2 часа до сна.
- Перед сном покушай плотно.

– Давайте сделаем вывод о том, что нужно знать и помнить, чтобы правильно питаться?

1. Знать содержание питательных веществ в продуктах.
2. Помнить правила правильного питания.

Нашему организму нужна по-особому обработанная пища. Чтобы завтрак или обед пошёл впрок, все, что попало в рот – каша, суп или яблоко, – должно перевариться и всосаться в кровь.

Итак, посмотрим со стороны, как происходит пищеварение. Для начала мы кладем пищу в рот. Зачем? Во рту мы дробим и перетираем пищу зубами, прожевывая её. Пища во рту превращается в кашицу и отправляется куда ...? (В пищевод.) Далее по пищеводу – хрящевой трубочке пища опускается в ... (ответы детей) желудок. Стенки желудка начинают выделять желудочный сок, пища начинает растворяться. Пищевой бульон, образовавшийся в результате переваривания пищи в желудке, всасывается стенками желудка и поступает в кровь. Кровь разносит нужные организму вещества во все уголки нашего тела, питая кости, мышцы, кожу... Остатки пищи попадают в ... (ответы детей) кишечник и выводятся наружу. Так и заканчивается ее переваривание. Это процесс длится 3-4 часа.

Прочитайте какую роль в пищеварении играет печень.

Каким образом пища превращается в вещества твоего организма? При переваривании она распадается на составные части, из которых клетки твоего тела строят собственные белки, жиры и углеводы. Пища состоит из клеток. Любые клетки состоят из сложных веществ — белков, жиров и углеводов.

**Совет Доктора Здоровое питание.** Еда всухомятку, на бегу, обилие острой, сухой или грубой пищи плохо влияет на желудок. В результате может развиться его заболевание — гастрит. Очень часто он возникает у школьников, которые пропускают обед, перекусывая в школе лишь бутербродом. Еда урывками во время посторонних занятий отвлекают желудок от правильной работы. Питаться лучше в одно и то же время несколько раз в сутки. При этом желудок будет работать четко, как по графику!

### **Итог.**

- Какие питательные вещества человек получает с пищей?
- Почему нельзя есть много сладкого?
- Можно ли есть много жареного, соленого, копченного?

- Полезна ли горячая пища?
- Почему следует соблюдать режим питания?

**Учитель:**

1. Ребята, мера нужна в еде,  
Чтоб не случиться нежданной беде,  
Нужно питаться в назначенный час  
В день понемногу, по несколько раз.  
Этот закон соблюдайте всегда,  
И станет полезною ваша еда!  
Надо ещё про калории знать,  
Чтобы за день их не перебрать!
2. В питании тоже важен режим.  
Тогда от болезней мы убежим!  
Плюшки, конфеты, печенье и торты –  
В малых количествах детям нужны.  
Запомни, Карлсон, наш совет:  
Здоровье одно, а второго-то нет!

**Какая должна быть здоровая пища? Карлсон благодарит вас, ребята:**

Спасибо, ребята! Теперь буду знать  
И строго питанья режим соблюдать.  
Без помощи вашей совсем бы засох.  
Ох, зачем же я съел тот огромный пирог?..

– А сейчас мы посмотрим, как вы усвоили все то, о чем мы говорили на уроке.

Тот, кто решил, что о своем здоровье надо заботиться и питаться так, чтобы организм получал только пользу – положит в нашу корзинку яблоко.

А тот, кто решил, что всё, что хочется, то и полезно, а о здоровье можно подумать завтра – положит в корзинку булочку.