

## **Классный час на тему «Здоровья не купишь»**

**Подготовил: Алексеева Е.Н.**

**Цель:** помочь учащимся понять значение правильного питания.

**Задачи:** 1. Воспитывать у учащихся стремление к здоровому образу жизни и питанию.

2. Формировать интерес к жизненным ценностям.

3. Развивать кругозор учащихся.

**Оборудование:** презентация, карточки, музыкальное сопровождение.

### **Ход классного часа.**

«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 могли управлять своей душой и телом».

Л.Н. Толстой

У. -Здравствуйте, дорогие ребята! Обратите внимание на нашего гостя (Пилюлькин – презентация). Прочитайте его приветствие к вам и предположите, о чем он хочет сегодня поговорить с нами «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?!» (презентация).

У. – Да, правильно. Сегодня речь пойдет о нашем здоровье.

Посмотрите, что говорит о нем народная мудрость

**«Здоровья не купишь»**

**«Дал бы бог здоровья, а счастья найдёшь»** (презентация).

У.- Что значит быть здоровым?

(Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть живым, правильно питаться)

У. -От кого, по вашему мнению, зависит здоровье в большей степени?

У.- Что может повлиять на состояние здоровья?

(Образ жизни, состояние окружающей среды – природы, питание)

У. -Древние греки, например, мало болели, но долго жили!

-Отчего же им так везло? Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались. В школе полдня занимались наукой, полдня физкультурой.

У.-А что значит правильное питание? Сегодня мы как раз с вами об этом поговорим.

Предлагаю вам **поработать в группах**. Каждой группе Пилюлькин подготовил карточку-задание с указанием факторов, которые влияют на питание. Ваша задача: обсудить вопросы в группах и ответить на них, добавляя собственные факторы.(карточка) Ребята выполняют задание под музыкальное сопровождение.

*Карточки.*

*1. Как вы считаете, зачем люди питаются?*

Чтобы жить	чтобы расти
Для удовольствия	чтобы успокоиться
Чтобы получить энергию	чтобы оставаться здоровым

*2. Что значит для вас пища?*

Традиция	любовь
Средство выживания	нечто съедобное
Ощущение защищенности	средство общения
Средство обогащения энергией	источник развлечений

3. *Что из ниже перечисленного указывает на то, что вы едите?  
(укажите другие причины, если есть)*

Голод	вкус	любимое
Запах	общение	нелюбимое
Обычай	реклама	место жительства
Цена	упаковка	мнение сверстников

Выступления учащихся.

Фронтальная работа - мозговой штурм

У. – Молодцы, ребята! Посмотрите на следующее задание  
Пилюлькина (презентация).

**Закончи пословицы:**

В здоровом теле-(здоровый дух)

Щи да каша-(пища наша)

Как жуешь, (так живешь)

Много есть - (невелика честь)

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

У.- Ребята, что для нас важнее: конкретные продукты питания или питательные вещества, содержащиеся в продуктах? (питательные вещества). А какие питательные вещества вы знаете? (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли)

**Медицина утверждает, что человеку для полноценного питания необходимо в сутки 40% углеводов, 30% минеральных веществ, 20% белка, 10% жира (презентация).**

У.-А сейчас Пилюлькин предлагает вам побыть врачами-диетологами и поработать в творческих группах. Каждая группа составит меню на 1 день для Незнайки, который все время не успевает вовремя кушать.

Ребята выполняют задание под музыкальное сопровождение.

**Физминутка** «Бананчики, вишенки и яблоки». Пилюлькин предлагает вам поиграть в фрукты. Каждый в своей одежде находит один из цветов – желтый, красный, зеленый. Если поднимается Банан, то танцуют под музыку только те, у кого есть цвет банана – желтый....если Вишенки, то только те, у кого в одежде есть цвет вишни – красный .....если яблочки, то только те, у кого в одежде цвет яблока – зеленый ...остальные цвета при этом замирают на месте в той позе, в которой они закончили танцевать. Попробуем?! (музыкальное сопровождение)

У. – Ребята, давайте выберем правильное меню для Незнайки, предлагайте свои варианты (защита работ групп). Как выдумаете, чье меню одобрит Пилюлькин? Почему? Сколько раз в день нужно кушать? Молодцы!

А теперь, зная это, Пилюлькин предлагает вам составить **правила здорового питания**. (разнообразный рацион, не переедать, ограниченное потребление сахара, и т.д.) Ребята выполняют задание под музыкальное сопровождение. Подводятся итоги (презентация).

- 1. Питание должно быть сбалансированным.**
- 2. Не переедать!**
- 3. Разнообразить рацион.**
- 4. Есть только свежую пищу, избегать полуфабрикатов.**
- 5. Ограничить потребление сахара, соли, жиров.**

У. – Пилюлькин очень рад, что вы стали такими просвещенными и умными сегодня. Он надеется, что эта информация поможет вам вести здоровый образ жизни, чтобы не болеть, пребывать в хорошем настроении и долго-долго жить.