



Дата проведения: 14.11.2018

Цели:

1. Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; учить детей выбирать самые полезные продукты; познакомить с правилами питания.
2. Развивать наблюдательность, логическое мышление, образное мышление, внимание, память.
3. Воспитывать уважительное отношение к труду людей, продуктам питания.

Подготовительная работа:

1. Конкурс рисунков “Витаминная кладовая”. (В конце занятия проводится итог конкурса).
2. Инсценировка стихотворения С.Михалкова “Про девочку, которая плохо кушала”.

Оборудование: Компьютер, мультимедийный проектор, интерактивная доска, компьютерная презентация, грамоты, значки (витаминов), рисунки учащихся.

Ход занятия

I. Организационный момент.

Звенит звонок!
Начинается урок!
Русский язык? Нет!
И не математика!
Новый предмет:
Новое поколение
Выбирает здоровье!

II. Введение в тему.

О своем здоровье люди думали еще в древности. Древние греки, например, мало болели и долго жили! От чего 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.

А вы догадались чему будет посвящено наше занятие.

Итак, о чем мы сегодня будем говорить? (Ответы детей).

Подтверждение ваших ответов можно найти и в пословицах, которые сложены русским народом. Предлагаю вам сейчас поработать в группах и подобрать к каждому пункту подходящую пословицу. (У каждой группы пословицы состоят из двух половинок, детям нужно составить пословицу правильно и соотнести ее с пунктами на доске)

- В здоровом теле, (здоровый дух)
- Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

- *К слабому и болезнь (пристает)*
- *Поработал (отдохни)*
- *Любящий чистоту – (будет здоровым)*
- *Ради крепкого здоровья – (мойте руки чаще)*
- *Когда я ем – (я глух и нем)*
- *Куришь, бездельничаешь и пьешь — (от хворобы не уйдешь)*
- *В доме, где свежий воздух и солнечный свет, (врач не надобен)*
- *Вечерние прогулки полезны, (они удаляют от болезни)*
- *Двигайся больше — (проживешь дольше)*
- *Доброе дело (питает и разум, и тело)*
- *Добрым быть — (долго жить)*
- *Затхлый воздух и грязная вода (для здоровья беда)*
- *И старым и молодым (вреден табачный дым)*
- *Сладко есть и пить —(по врачам ходить)*
- *Умеренность в еде (полезнее ста врачей)*

Здоровое Питание
Школьников

III. Основная часть.



- Да, ребята, сегодня мы поговорим о питании. Тема нашего классного часа называется “Разговор о правильном питании” (Слайд №1).

- Ребята, отгадайте одну загадку: Что на свете всего дороже? (Здоровье).

- Правильно, здоровье. Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы. А чтобы быть здоровым нужно уметь правильно питаться. Правильное питание – это одна половина секрета долгой и здоровой жизни.

- Замечательный философ Сократ говорил (Слайд №2): “Человек похож на ту пищу, которую он ест”. Это значит: для того, чтобы быть здоровым, выносливым, нужно есть пищу, содержащую полезные вещества.

Какие эти вещества, мы узнаем позже. Сначала мне скажите, что вы едите, отгадав мои загадки.

1. Разгадывание загадок.



(Слайд №3 – после того, как дети называют отгадки, появляются картинки).

1. Вильнет хвостом туда – сюда –

И нет ее, и нет следа. **(рыба)**

2. Может и разбиться,
Может и свариться,
Если хочешь в птицу
Может превратиться. **(яйцо)**

3. Я не сливки, не сырок,

Белый, вкусный... (*творожок*)

4. Круглое, румяное,
Я расту на ветке:
Любят меня взрослые
И маленькие детки. (*яблоко*)
5. Я вырос на грядке,
Характер мой гадкий:
Куда не приду,
Всех до слез доведу. (*лук*)
6. Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи. (*малина*)
7. Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост снаружи.
Нам зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос. (*морковь*)
8. Лето целое старалась –
Одевалась, одевалась...
А как осень подошла,
Нам одежки отдала.
Сотню одежонок сложили мы в бочонок. (*капуста*)

2. Беседа о витаминах.

- Почему люди должны обязательно употреблять в пищу ягоды, фрукты, овощи? (В них содержится много витаминов).

- Правильно. Человеческий организм – это как большая техника и для его жизнедеятельности необходимы биологически активные вещества. Это витамины. (**Слайд №4**). (Появляются витамины с буквами А,В,С,Д,Е). Витамины обозначаются буквами латинского алфавита.

Они поступают в наш организм вместе с растительной и живой пищей. Они содержатся в овощах, фруктах, мясных и молочных продуктах, ягодах и т.д. Каждый витамин в организме выполняет свою определенную функцию. Какие функции? Они расскажут сами.

Все:

Витамины А, В, С, Д, Е – так мы называемся
Быть здоровыми всем вам мы помочь стараемся.

Витамин А очень важен для зрения и влияет на рост организма. При его недостатке в пище дети плохо растут.

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет. (Слайд 5)

Витамин В способствует хорошей работе сердца. Укрепляет организм, дает запас энергии, участвует в процессах кроветворения.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам. (Слайд 6)

Витамин С укрепляет организм, и человек меньше подвергается простудным заболеваниям, поэтому если не хотите заболеть гриппом, побольше ешьте свежие фрукты и сырые овощи.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он. (Слайд 7)

Витамин Д способствует укреплению тканей всего тела, укрепляет костную систему. Этот витамин в организме образуется и под действием солнца, поэтому, чтобы быть здоровым, летом всем нужно загорать.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней лучше жить! (Слайд 8)

Витамин Е – принимает участие в процессах роста и развития организма. А еще его называют витамином красоты. Если вы будете больше есть такие продукты, где много витаминов Е, то станете красивыми.

Витамин Е, мы советуем тебе,
Чтоб и рос ты, и жил,
Ни о чем не тужил. (Слайд 9)

(Дети исполняют песню о витаминах на мотив песни “Если с другом вышел в путь”).

Мы полезны для людей
И нужны как воздух.
А живем мы в пище всей,
Поскорей запомни!
Припев:
Нас большая семья,
Для людей мы друзья.
И вам без нас прожить нельзя!
Витамин, витамин!
Нам здоровье открыл,
Скорее подружитесь с ним!
Неспроста нас нарекли
“Алфавит здоровья”
Мы поможем вам расти
И учиться в школе.

- Ребята, назовите продукты, в которых есть витамины А,В,С,Д,Е.

(Дети, глядя на слайды называют по очереди продукты).

Физкультминутка – гимнастика для глаз. (Слайд №10)

3. Беседа “Из чего состоит наша пища”.

Для нормальной деятельности организму требуются и другие питательные вещества. Для роста организму в первую очередь требуются белки. (Слайд №11) Белки – строительный материал организма. Они составляют почти пятую часть веса тела человека. Больше всего белков содержится в продуктах животного происхождения: мясных, рыбных и молочных. Содержатся белки и в растениях. Особенно много их в фасоли, бобах, сое, гречневой крупе, орехах.

В большинстве продуктов кроме белков есть жиры. (Слайд №12) Жиры – основной источник энергии, то есть она дают силу нашему организму. Жиров, конечно, много в масле. Сливочное и растительное масла почти полностью состоят из жиров. Но жиры есть и в молочных продуктах, и в мясе, и в рыбе. Без него человек не смог бы работать, учиться, заниматься спортом. Кроме того, жиры помогут организму сопротивляться болезням. Но много жирной пищи есть вредно.

Все дети очень любят сладости. В них тоже есть и белки, и жиры, но больше всего в них углеводов. (Слайд №13) Углеводы, как и жиры, являются для нашего организма источником энергии. Углеводы придают любимым лакомствам сладкий вкус. Их много в овощах, фруктах, ягодах, хлебе, крупе.

4. Правильное питание – что это?

Вы узнали, из чего же состоит наша пища, какие вещества необходимы организму, посмотрели, какие продукты содержат эти вещества. Но, чтобы еда шла на пользу нашему здоровью, необходимо соблюдать определенные правила. (Слайд №14)



**Рекомендации
правильного питания**

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть сухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;



5. Беседа о бесполезных продуктах питания.

Наряду с полезными продуктами, есть много еды бесполезной и даже вредной для нашего организма. (Слайд №15) Многие из этих продуктов вы очень любите и часто покупаете в магазине. Вот, например, всеми вами любимые газировка, кириешки, чипсы, сухарики. Все эти продукты содержат различные химические соединения, которые разрушают наш организм.

В газированной воде много газов. Если встряхнуть бутылку, то пузырьки цепляются за стенки бутылки. Вот и за стенки нашего желудка они цепляются также и делают ему больно. Возникает отрыжка. Если это будет происходить часто, то желудок будет болеть. А еще добавляют туда разные подсластители. Часто у детей бывает аллергия на многие из этих добавок. А еще можно набрать лишний вес, если пить ее постоянно.

Один из компонентов пепси или колы – кофеин. Кофеин так же оказывает вредное воздействие на работу внутренних органов детского организма, что может привести к развитию серьезных заболеваний. Дети, употребляющие газировку, гораздо хуже спят.

Вред чипсов и сухариков заключается в том, что они обжариваются в большом количестве масла. Если их много будете есть, то можете набрать лишний вес. А еще туда добавляют разные специи. Они сильно раздражают желудок.

Много специй в супах быстрого приготовления. Поэтому, если хотите быть здоровым, не ешьте ролтон.

К вредным продуктам можно отнести любимые многими гамбургеры и хот – доги. Эта пища содержит много жиров, которые плохо усваиваются организмом, кроме того, эти продукты чаще всего употребляется в сухом виде, что очень вредно для здоровья.

Вредными для человеческого организма являются и жевательные резинки. Они были созданы для того, чтобы очищать рот и зубы от сахара и бактерий, поэтому жевать их нужно 10-15 минут после еды, а не на целый день и не на голодный желудок. Чем больше жевательная резинка находится во рту, тем больше бактерий в ней соберется. Кроме того, она мешает думать и учиться: из – за нее вся кровь приливает к желудку вместо головы, которая начинает хуже соображать.

Все дети, да и многие взрослые любят сладости. Мы говорили, что это источник углеводов. Но в большом количестве есть сладкое очень вредно. Например, если будете есть много конфет, то у вас будут портиться зубы. Поэтому, если хотите сохранить здоровье, ешьте поменьше сладкого, чипсов, гамбургеров, пейте меньше газировки.

- Спасибо за работу! До новых встреч! Будьте здоровы! (Слайд №19).

Приложение

Стихотворение С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка!

- Не хочу, мамулечка!

- Съешь с колбаской бутерброд.

Прикрывает Юля рот.

- Супик?

- Нет.

- Котлетку?

- Нет.

Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?

- Ничего, мамулечка!

- Сделай, внученька, глоточек!

Проглоти ещё кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!

- Не могу, бабулечка!

Мама с бабушкой в слезах –

Тает Юля на глазах!

Появился детский врач –

Глеб Сергеевич Пугач.

Смотрит строго и сердито:

- Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она,

Безусловно, не больна.

А тебе скажу, девица.

Все едят; и зверь и птица.

От зайчат и до котят

Все на свете есть хотят.

С хрустом Конь жуёт овёс,

Кость грызёт дворовый Пёс.

Воробьи зерно клюют

Там, где только достают.

Утром завтракает Слон –

Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мёд.

В норке завтракает Крот.

Обезьяна ест банан.

Ищет жёлуди Кабан.

Ловит мышку ловкий Стриж.

Сыр и сало любит Мышь.

Попрощался с Юлей врач –

Глеб Сергеевич Пугач,

И сказала громко Юля:

- Накорми меня, мамуля!

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

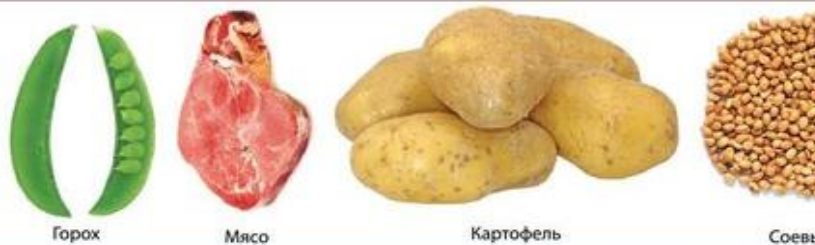
ВИТАМИН А **Жирорастворимый**
Способствует

- росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос, зубов и десен
- нормальному обмену веществ
- повышению сопротивляемости инфекциям органов дыхания
- поддержанию ночного зрения



ВИТАМИН В₁ **Водорастворимый**
Способствует

- улучшению умственных способностей
- перевариванию пищи
- нормальной работе сердца, нервной системы и мышц



ВИТАМИН В₂ **Водорастворимый**
Способствует

- обмену жиров, углеводов и белков
- росту тканей
- нормальной работе слюнных желез
- предотвращению развития сердечно-сосудистых заболеваний



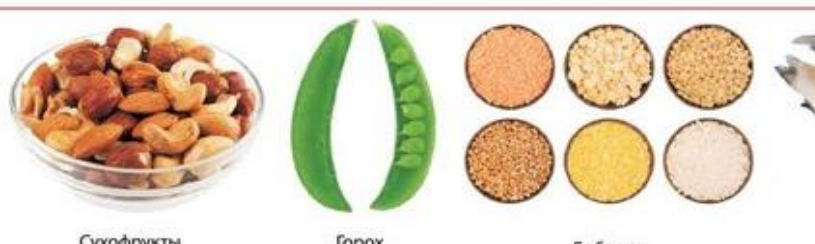
ВИТАМИН В **Водорастворимый**
Способствует

- нормальной работе нервной системы
- уменьшению вероятности развития болезни Альцгеймера



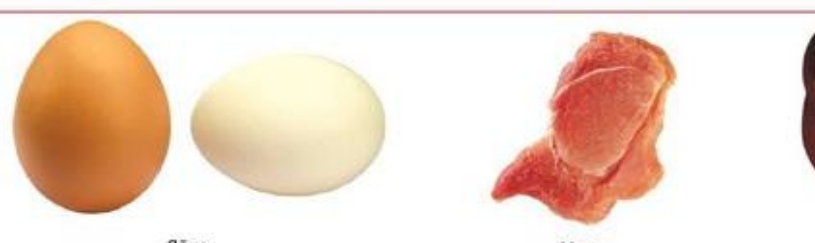
ВИТАМИН В₆ **Водорастворимый**
Способствует

- усвоению белка и жира
- предотвращению кожных заболеваний
- нормальному обмену аминокислот
- повышению устойчивости к болезням



ВИТАМИН В₁₂ **Водорастворимый**
Способствует

- нормальному росту и развитию ребенка
- повышению сопротивляемости к вирусным инфекциям
- улучшению памяти



ВИТАМИН С **Водорастворимый**
Способствует

- заживлению ран и переломов
- предотвращению авитаминоза
- повышению иммунитета
- укреплению кровеносных сосудов
- повышению уровня усвоения железа



ВИТАМИН D **Жирорастворимый**
Способствует



Памятка для детей



Витамин А – *рост, зрение, крепкие зубы.*

Витамин В – *сила, аппетит, хорошее настроение.*

Витамин С – *бодрость, защита от простуды.*

Витамин D – *крепкие кости.*

Памятка для детей



Витамин А – рост, зрение, крепкие зубы.

Витамин В – сила, аппетит, хорошее настроение.

Витамин С – бодрость, защита от простуды.

Витамин D – крепкие кости.

