

# Игра Счастливый случай «Разговор о правильном питании»

(Классный час для 6-9 классов)

## Цели мероприятия:

Формирование стремления к здоровому образу жизни  
Доказать что правильное питание – основа качества жизни  
Воспитать культуру приема пищи.

**Оборудование:** высказывания о питании, жетоны с изображением растений и животны

## Ход занятия

Ведущий: Торопись, ведь дни проходят,  
Ты у времени в гостях,  
Не рассчитывай на время,  
Помни, все в твоих руках

Добрый день, дорогие друзья! Сегодня у нас игра «Счастливый случай», посвященная правильному питанию. Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку даётся 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. Сегодня мы будем говорить о том, как качество жизни можно улучшить благодаря правильному питанию. За каждый правильный ответ вы будете получать жетоны, в конце занятия мы подсчитаем жетоны и узнаем победителя.

Играют две команды в каждой 6 человек. Сначала нужно выбрать тех, кто будет в командах. У меня на столе лежат жетоны, выберите себе по одному. А теперь займите места за игровыми столами согласно рисункам на жетонах.

Итак, команды заняли свои места, мы начинаем игру.

### **Гейм 1. Разминка (ведущий задает вопросы командам).**

Вопросы первой команде

1. Назовите органы пищеварительной системы.
2. Что такое сыроедение?
3. Какие продукты богаты белками?
5. Что такое анорексия?

Вопросы второй команде

1. Что такое фермент?
  2. Какие продукты богаты углеводами?
  3. Что такое ожирение?
  4. Сколько часов пища находится в желудке?
- (Подведение итогов конкурса, музыкальный номер.)

### **Гейм 2. Заморочки из бочки.**

Закончите пословицы:

1. Кто хорошо жуёт, .....(тот долго живет)
2. Аппетит приходит .....(во время еды)

3. Умеренное употребление пищи - .....(мать здоровья)
4. Молод – кости гложи, а .....(стар кашу ешь)
5. Ужин не нужен,.....(был бы обед)
6. Гречневая каша - мать наша,.....(хлебец-кормилец)

### **Гейм 3. «Ты – мне, я – тебе»**

Члены команды по одному (по выбору) задают друг другу заранее подготовленные вопросы по правильному питанию.

(Подведение итогов конкурса и игры, музыкальный номер.)

### **Гейм 4. «Темная лошадка» ( медицинская сестра со своими вопросами)**

#### **Гейм 5. Дальше, дальше.....(2минуты)**

1. Чем ценна морская капуста? (содержит йод)
2. Молоко какого животного самое жирное? (кита)
3. Из чего делают рыбий жир? (из печени трески)
4. Чулан не велик, а народом набит.(рот и зубы)
5. Подсчитано, что человек весом 70 кг содержит 180 гр. её (соль)
6. Какое заболевание возникает при недостатке витамина А? (Куриная слепота)
7. Назовите самый длинный орган человека.
8. Не любитель он молчать, даже может заскучать (язык)
9. Какая пищеварительная железа самая большая?
10. Какое заболевание возникает при недостатке витамина В? (бере-бере)
11. Универсальный источник энергии в организме (жиры)
12. Почему, когда Петр I приказал по утрам чистить зубы, боярыни возмутились: «Белые зубы у арабов и у обезьян, а у боярынь всегда черные!» (заморский в то время сахар стоил дорого и лакомиться им было престижно. Вот и чернили зубы: дескать, сахара много едят).
13. В Испании, в городе Баллон был поставлен памятник этой многострадальной труженице. А что это за труженица? (печень)
14. Кому противопоказаны яйца? (больным с большим содержанием холестерина в сыворотке крови.)
15. Какие каши наиболее полезны? (овсяная и гречневая)
16. Йоги уверяют: если вы, встав из за стола не испытываете этого чувства, значит ваша пища стала для вас ядом. (голод)
17. Как долго дома можно хранить крупу? (4 месяца)
18. Существуют ли какие правила перед едой? (правила гигиены)
19. Есть ли еда, от которой толстеют? (нет)
20. Какой хлеб полезнее – свежий или черствый? (зачерствевший)

### **Подведение итогов.**

Любое массовое внеклассное мероприятие требует тщательной подготовки, привлечения большого числа школьников, поэтому необходимо подготовить следующее:

1. Оборудование: два игровых стола со стульями, жетоны
2. Два музыкальных номера.
3. Попросить медсестру подготовить занимательные вопросы по питанию.
4. Плакаты «Все болезни к нам приходят через рот», «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу», «Из-за стола нужно вставать с лёгким чувством голода», «Кто жаден до еды, тот дойдет до беды»

## Классный час для учащихся 5 – 7 классов

МОЁ	ПИТАНИЕ	-	ЗДОРОВЬЕ	МОЕГО	ОРГАНИЗМА.
-----	---------	---	----------	-------	------------

### Подготовка учителя:

- оформить доску темой классного часа, общей таблицей режима питания;
- подготовить наглядные пособия (фотографии людей с разным здоровьем и успехом в жизни, рисунки продуктов, содержащих белки, жиры и углеводы);
  - напечатать бланки для составления индивидуального режима питания;
- приготовить справочный материал и таблицу с нормами потребления питательных веществ;
  - разложить на столы бумагу для письма, фломастеры.

### Подготовка учащихся:

- разделиться по желанию на 4–5 рабочих групп,
- расставить мебель в классе в форме круглого стола,
  - приготовить письменные принадлежности.

### Ход классного часа

1. Организационный момент: сообщение темы классного часа и порядка работы.
  2. Мотивационный момент: сравнение постройки прочного здания и постройки здорового организма.
  3. Целеполагание: обеспечить принятие цели классного часа учащимися.
  4. Основная часть занятия: знакомство с правильным рациональным режимом питания,
    - обучение правильному выбору полезных продуктов,
    - составление рекомендаций родителям по организации питания детей.
  5. Рефлексия: прогнозирование здоровья учащихся в зависимости от качества питания.
- I. В начале классного часа учитель предлагает разместиться группами и прочитать тему занятия, записанную на доске.

ПИТАНИЕ	и	ЗДОРОВЬЕ
---------	---	----------

II. Представьте себе, что вам нужно построить хороший дом. На базе стройматериалов вам предложили несколько вариантов кирпичей. Обсудите в группе, какие кирпичи купите для постройки прочного и долговечного здания. *(Обсуждение и выступление представителей групп.)*

Крупные и крепкие	Мелкие и фигурные	Разнокалиберные, пересортица	Красивые, но не прочные
10 руб.	10 руб.	5 руб.	3 руб.

Выбор ребят похож и это не удивительно: все понимают, что из плохих стройматериалов дом не построить. А если построить красивый дом, но из некачественных стройматериалов, то дом долго не простоят.

III. Сегодня на классном часе речь пойдёт о строительстве вашего организма, т. е. о его развитии.

Мы должны разобраться, из каких “кирпичиков” складывается крепкое здоровье. Выберите фотографию человека в качестве модели своего будущего. *(Варианты фотографий: успешные красивые сильные молодые люди, молодые родители с детьми, а также больные, немощные, бедные, одинокие.)*

*Ребята обсуждают задание и слушают мнения представителей всех групп. Учитель подводит итог выступлений учащихся.*

- Вы опять единодушны в своём выборе: все хотят быть молодыми, успешными, здоровыми. Никто не сомневается, что успеха в жизни может достичь только сильный, здоровый, умный человек. А какие “стройматериалы” необходимы для осуществления лучшего варианта “постройки” здорового организма? Сейчас узнаем.

IV. Переходим к ознакомлению с правильным рациональным режимом питания. Учитель предлагает рассмотреть таблицу 1 “Рекомендуемые нормы потребления жиров, белков и углеводов” [1] и определить, какие вещества необходимы для построения тканей, органов, для нормальной жизнедеятельности человека в возрасте 11-13 лет? *(Таблица выдаётся на каждый стол).*

Таблица 1. **Рекомендуемые нормы потребления жиров, белков и углеводов в день**

Возраст <i>(годы)</i>	Энергетическая ценность, <i>Ккал</i>	Белки, <i>г</i>		Жиры, <i>г</i>		Углеводы, <i>г</i>
		всего	Животного происхождения	всего	Животного происхождения	
7-10	2300	79	47	79	16	315
11-13, мальчики	2700	93	56	93	19	370
11-13, девочки	2450	85	51	85	17	340
14-17, юноши	2900	100	60	100	20	400
14-17, девушки	2600	90	54	90	18	360

- Вспомните, ещё в начальной школе мы говорили, что питание должно быть разнообразным. Обратите внимание: оптимальный баланс белков, жиров и углеводов в школьном возрасте 1:1:4. Рассмотрите рисунки продуктов, которые содержат белки, жиры и углеводы. Что ещё нужно учитывать при подборе продуктов? *(Минеральные вещества и витамины)*
  - Как называется возраст 11 – 13 лет? *(подростковый)*
- Подумайте, что будет, если подросток не будет получать необходимые организму жиры, белки, углеводы, а также витамины и минеральные вещества?

*Дети обсуждают вопрос в группах и озвучивают своё мнение. Учитель подводит итог разным суждениям учащихся.*

- Здоровье подростка – основа здоровья взрослой жизни, т.к. растут и развиваются все органы и системы организма. Питание должно быть сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам. Иначе – полнота, нарушение развития мозга, костей, мышц, других органов, нарушение иммунитета, трудности в обучении.

Далее учитель выясняет, знают ли ребята, как попадают в организм необходимые для роста и развития вещества? (Во время еды с продуктами питания.) Перед тем как изучить правильный режим питания, дети на полосках бумаги фломастерами записывают свою любимую пищу, ту, от которой они никогда не отказываются. Затем прикрепляют записанные названия магнитами на доске под заголовками:

Полноценное		Всухомятку		Лакомство
Горячее блюдо				

Чтение и обсуждение записанного показывает, какой пище ребята отдают предпочтение. После этого обсуждается вопрос, всегда ли то, что нам нравится, можно есть в больших количествах и каждый день? Можно ли кормить младенца пельменями, а пятиклассника одними булками? Почему? (*Нет, еда должна соответствовать возрасту и быть разнообразной.*) Переходим к составлению индивидуального режима питания. *В группах дети обсуждают, когда лучше принимать завтрак, школьный завтрак, обед и ужин.*

Таблица 2. Режим питания школьника (1-я смена)

Время	Приём пищи	продукты
	завтрак	
	школьный завтрак	
	обед	
	ужин	

По предложениям ребят составляется самый удобный режим питания. При этом на доске заполняется общая таблица (*завтрак в 7.30, школьный завтрак в 11.00, обед в 14.30, ужин в 18.00*), а дети заполняют индивидуальные бланки. В третьем столбике таблицы записываются продукты, которые школьники употребляют обычно: и любимые, и те, что предлагаются родителями или в школе. Проводится обсуждение выбранных блюд с точки зрения их пользы. Следующий этап классного часа - составление общего меню для одного дня с учётом не только любимых блюд, но и с условием разнообразия продуктов. (См. таб. 1) При этом учитель просит объяснить, какой пище следует отдавать предпочтение за завтраком, обедом и ужином. Завершая работу с таблицей, учитель предлагает вписать в правый столбик напротив завтрака, обеда и ужина слова "горячее блюдо", "всухомятку" или "лакомство" в зависимости от выбранного ими типа питания. После этого подводится итог, почему следует выбирать горячее полноценное питание. (*Холодный климат, в котором мы живём, требует горячей мясной объёмной пищи.*) И почему раз в день обязательно надо есть горячий суп. (*Жидкая горячая пища – праздник для желудка, ведь регулярная перегрузка желудка тяжёлой сухой пищей вызовет преждевременные болезни желудочно-кишечного тракта*). После работы по составлению индивидуального режима питания ребята обсуждают в группах, какие рекомендации своим родителям по организации питания они хотели бы дать. Представители групп читают предложения вслух.

*Примерные рекомендации родителей, а также самим учащимся (записываются в дневник "Приятного аппетита")*

- Завтрак должен включать горячее блюдо, быть полноценным, потому что многие ребята уходят из дома рано, а школьный завтрак бывает не раньше 11.30.

- Дома всегда должен быть приготовлен обед из двух блюд.
- Ужин должен быть полноценным, но “лёгким”, содержать творог, йогурты, фрукты.

V. Переходим к заключительному этапу классного часа, возвращаемся к списку любимых блюд, записанных на доске. Предлагаем обсудить вопросы:

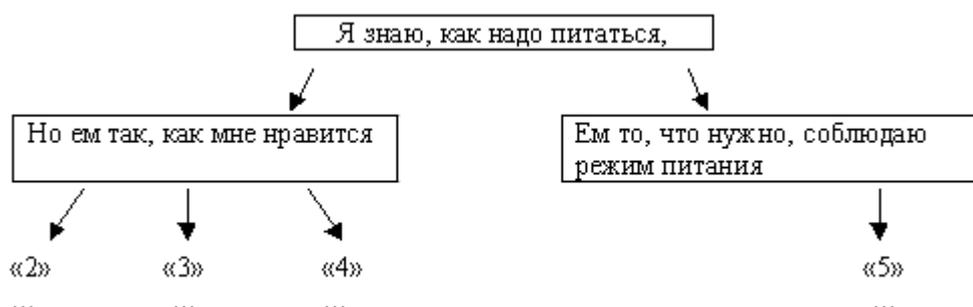
- Может ли лакомство быть основным блюдом за завтраком, обедом или ужином?
  - Можно ли школьный завтрак или тем более обед съесть всухомятку?

Составляем прогноз оценки здоровья учащихся к 18-летию. Для этого к оценкам “5”, “4”, “3”, “2” подбираются карточки с характеристикой питания и карточки с прогнозом успехов в жизни. (Каждая группа получает комплект карточек.)

“5”	Горячее питание по режиму с соблюдением разнообразного меню	Успешное преодоление жизненных трудностей (отличная учёба, хорошая работа, счастливая семья)
“4”	Горячее питание нерегулярное, вместо обеда – “перекус”.	Возможны проблемы со здоровьем в трудных жизненных ситуациях в самый неподходящий момент.
“3”	Питание без режима, однообразное.	Болезни не только желудочно-кишечного тракта, но и других систем. Ограничения в выборе профессии.
“2”	Питание всухомятку, вместо еды – лакомство.	Нет способностей к учёбе, невозможно получить хорошую работу, родить здоровых детей.

- Как вы думаете, какой из полученных вариантов подходит для достижения поставленной в начале урока цели? (Обратить внимание учащихся на фотографии успешных людей, которые выбрали дети в начале урока).

В конце классного часа учащимся необходимо сделать свой индивидуальный выбор: прикрепить магнит под той оценкой, которую они хотели бы поставить своему здоровью в будущем. (На доске схема для рефлексии.)



В качестве итога на доске составляется вывод с использованием слов из темы классного часа и дополнительных слов, записанных на полосках бумаги:

МОЁ	ПИТАНИЕ	-	ЗДОРОВЬЕ	МОЕГО	ОРГАНИЗМА.
-----	---------	---	----------	-------	------------

## **Внеклассное мероприятие по созданию проекта о здоровом питании:**

### **"Полезные невидимки"**

**во 2 "А" классе**

**Учитель: Иванова Е.В.**

#### **Основание проекта**

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался.

За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия.

Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах. Необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание. Пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилась основной причиной создания нашего проекта.

Проект было решено реализовать в три этапа. Дети были инициаторами начала работы по направлению «Здоровое питание».

**Цель проекта:** формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

## **Задачи проекта:**

- Расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;
- Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.

### **1 этап. Подготовительный**

- Определение темы, цели, содержания проекта, формирование групп.
- Выбор направлений в работе над проектом:
  - 1 Группа
- анкетирование учащихся и интервьюирование работников школы «Что такое здоровое питание?».

#### 2 Группа

- беседа со специалистами и людьми, знающими об организации правильного образа жизни и рационального питания.

#### 3 Группа

- эксперимент с участниками проекта;
- конкурс докладов о витаминах, организация выставки работ.

#### Все

- изготовление рисованного диафильма «Полезные невидимки»;
- оформление презентации Power Point по результатам исследовательских работ.

### **2 этап. Планирование**

**Цель:** выработка плана действий, распределение ролей, заданий по направлениям деятельности; изучение источников информации (книги, энциклопедии, интернет-материалы, беседы)

### **3 этап. Сбор информации**

**Цель:** анализ плана действий и полученных данных, уточнение дальнейших шагов по реализации проекта.

### **4 этап. Промежуточное обсуждение**

Работа с собранным материалом, его оформление.

**Цель:** анализ достигнутых результатов.

- Чему научился, работая над проектом.
  - Как ты выполнял свою работу?
- Появились ли у тебя свои идеи по продолжению проекта?

### **5 этап. Выполнение проекта**

**Цель:** выполнение проекта.

- Серия классных часов «Разговор о правильном питании».
  - Беседа со школьным медицинским работником, заслушивание сообщений учащихся, которые занимались изучением основ здорового питания.
  - Совместное с родителями создание презентации и продуктов для эксперимента.
  - Проведение конкурса докладов о витаминах.
  - Изготовление диафильма «Полезные невидимки».
- Анкетирование и интервьюирование учащихся и работников школы «Что такое здоровое питание?»

### **6 этап. Презентация проекта**

**Цель:** представить коллективную работу учащихся и родителей  
2 "А" класса

конкурс докладов о витаминах;

изготовление коллажа из этикеток, оберток, упаковок продуктов  
правильного питания.

#### **План реализации проекта**

Используемое оборудование:

Оборудование

*Для педагога:*

**презентация в программе Microsoft Power Point;**

компьютер;

проектор;

экран.

*Для учащихся:*

конверты с материалом для каждой группы, клей, предметы для  
дегустации продуктов.

1. Организационный момент.

2. Постановка проблемы.

Сегодня мы собрались для того, чтобы подвести итоги вашей  
исследовательской работы над проектом.

Давайте вспомним с чего всё начиналось и попытаемся ответить  
на вопросы:

- Без чего человек не сможет жить? (вода, воздух, пища)
- Что самое ценное в жизни человека? (здоровье)
- Как сохранить своё здоровье? (спорт, сон, здоровое питание и  
т.д.)
- Какое слово встречается во всех этих понятиях? (питание)

Человеку нужно есть ,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыряться,  
Песни петь ,дружить ,смеяться,  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.

К чему призывает нас автор стихотворения? Над какой проблемой мы продолжим работу сегодня?

3. Защита исследовательских проектов групп.

- 1 группа ( интервью, анкетирование);
- 2 группа (беседа с медсестрой, полезные советы);
- 3 группа ( дегустация, доклады)

4. Работа в группах по созданию диафильма.

Физминутка "Полезное-неполезное"

*1 слайд*

С чего всё начиналось?

К чему это приведёт?

Почему?

Состав пищи. (Всё наклеивает учитель)

*2 слайд*

Работа с конвертами № 1. Витамины. Уточнить про несуществующие. (Всё наклеивают дети)

*3 слайд*

Работа с конвертами № 2. Полезные продукты. . (Всё наклеивают дети)

*4 слайд*

Составление стихотворения - вывода. По фразе наклеивают на слайд.

- Нравиться ли вам наш диафильм?

- А как мы его назовем?

5. Подведение итогов.

- Чему учились? Что запомним и расскажем другим?

Подарки детям.

Преимущество проекта:

- учащиеся видят перед собой конечный результат – вещь, которую они сделали своими руками, вложили в нее душу;

- при выборе проекта учитываются индивидуальные способности учащихся: сильным – сложное, слабым – по их реальным возможностям;
- выполняя проекты, каждый ученик развивает свои творческие возможности и способности, учится решать жизненные задачи;
- профессиональное самоопределение. Именно при выполнении творческого проекта ученик задумывается над вопросом: на что я способен?



### Разработка классного часа на тему:

### «Правильное питание – залог здоровья».

**Цель:** в доступной форме объяснить значения питания для здоровья человека, продолжить работу по валеологии.

Оборудование: - ИКТ

- напечатанное слово «молоко», конверт для письма

- продукты для опыта на жирность

- презентация

### Ход занятия:

Сообщение темы: Начну я наш разговор с загадки:(сл.№2)  
«Что на свете дороже всего» Правильно  
- здоровье.

А одним из главных условий здоровья является правильное питание. Т.К. неправильное питание приводит к болезням. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть»

1. - Но в жизни иногда можно увидеть и услышать и такое: Беседа по стихотворению Михалкова  
«О Девочке, которая плохо ела».

- Что же стало с Юлей, если бы она не послушала доктора и продолжала плохо есть?

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 поддержания 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.

А что это за продукты - мы узнаем от загадок.

2. Загадки о фруктах и овощах(сл. №3-6).

- Сам с кулачок,	холодок	- За кудрявый
Красный бочек,	поволок,	Лису из норки
Потрогаешь – гладко,	очень гладкая,	На ощупь –
А откусишь – сладко.	сахар сладкая.	На вкус – как
(яблоко)	(морковь)	

- |                                   |                     |                  |
|-----------------------------------|---------------------|------------------|
| - Как надела сто рубах            | мы съели,           | - Прежде чем его |
| Заскрипела на зубах.              |                     | Все              |
| (капуста)                         | наплакаться успели. |                  |
|                                   | (лук)               |                  |
| - Маленькая печка                 | горький,            | - Маленький,     |
| С красными угольками              |                     | Луку брат.       |
| (гранат)                          | (чеснок)            |                  |
| - Он большой, как мяч футбольный, |                     | - Сижу на        |
| Если спелый – все довольны,       | тереме,             | Мала, как        |
| Так приятен он на вкус!           | мышь,               | Красна, как      |
| Что это за шар?                   | кровь,              | Вкусна, как      |
|                                   | мед.                |                  |
| (арбуз)                           | (вишня)             |                  |
|                                   |                     |                  |
| - Он большой, как мяч футбольный, |                     | Сижу на          |
| Если спелый – все довольны,       | тереме,             | Мала, как        |
| Так приятен он на вкус!           | мышь,               | Красна, как      |
| Что это за шар?                   | кровь,              | Вкусна, как      |
|                                   | мед.                |                  |
|                                   | (арбуз)             |                  |
| (вишня)                           |                     |                  |

- Итак, как называются эти продукты, которые мы должны употреблять каждый день по 500-600г? Правильно: фрукты, ягоды, овощи.

3. А сейчас проведем оздоровительную минутку, чтоб немного отдохнуть. И помогут нам овощи. Игра называется «Вершки и корешки» (сл.№7)

Вы знаете, что некоторые овощи растут в земле, а некоторые наземные. Если мы едим подземные части – надо присесть, если

наземные – встать и вытянуть руки вверх. Будьте очень внимательны.

Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа.  
- Молодцы.

#### 4. Игра « Угадай-ка»

Но не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма,

(На доске закрыто слово, детям предлагается угадать с помощью загадки слово) (сл.№8)

Загадка «От него здоровье, сила, и румянность щек всегда,  
Белое, а не белило, жидкое, а не вода» (молоко)

- А какие молочные продукты вы знаете? А по описанию сможете отгадать? (сл.№9)

1. Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется, очень полезный продукт для желудка - это....(простокваша)
2. Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который помогает нашему скелету - это (творог)
3. Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится ...(ряженка)

#### 5. «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

А) - Вы уже узнали, что некоторые продукты очень нам необходимы, а некоторые могут и разрушать наш организм. Например, чрезмерно жирная пища.

- А как определить жирная пища или нет? Проведения опыта.

- Я заранее взяла небольшие порции разных продуктов; срезанной частью положила на обычный лист бумаги, и что мы видим.... После каких продуктов остались жирные пятна?

Б) -А сейчас мы с вами поиграем в игру (сл. 10). Я называю продукты,

а вы если считаете, что они полезные - машете головой, говорите «Да», если не совсем полезные - машете головой мне и говорите «нет». Запомнили. Слушайте внимательно.

-Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торты, жирное мясо, пепси, молоко, яблоки, сухарики, отварное мясо птицы, жевательные конфеты, сок

Молодцы. ( на доске должно получиться 2 колонки слов)

#### 6. Итог занятия.

Сегодня мы узнали, что наше здоровье зависит от того, что мы едим и запомним советы Доктора Здоровая Пища, которые он

нам прислал по почте. (Вскрывается конверт и зачитываются советы) (сл.№11)

### **Советы**

### **Доктора Здоровая Пища**

1. Главное – не переедать.
2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
3. Тщательно пережевывайте пищу и не спешите глотать.
4. Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

---

## **Классный час**

### **«Здоровая еда для здоровых людей»**

#### **для 8 – 11 классов**

#### **Эпиграф:**

Чтоб мудро жизнь прожить,  
Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для начала;  
Ты лучше голодай, чем что попало есть,  
И лучше будь один, чем с кем попало.

#### **Цели:**

1. Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья
2. Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания
3. Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания
4. Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона

#### **Ход занятия:**

1. Слово учителя. Сегодня на классном часе речь пойдёт о строительстве вашего организма, т. е. о его развитии. Мы должны разобраться, из каких "кирпичиков" складывается крепкое здоровье. Выберите фотографию человека в качестве модели своего будущего. (Варианты фотографий: успешные красивые сильные молодые люди, молодые родители с детьми, а также больные, немощные, бедные, одинокие.)

Ребята обсуждают задание и слушают мнения представителей всех групп. Учитель подводит итог выступлений учащихся.

- Вы опять единодушны в своём выборе: все хотят быть молодыми, успешными, здоровыми. Никто не сомневается, что успеха в жизни может достичь только сильный, здоровый, умный человек. А какие "стройматериалы" необходимы для осуществления лучшего варианта "постройки" здорового организма? Сейчас узнаем.

При правильном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Рациональное питание имеет также значение для профилактики преждевременного старения.

У организма есть специальные регуляторные органы, позволяющие использовать из принятой пищи и усваивать необходимые питательные вещества, в таком количестве, которое ему требуется в данный момент. Кроме того, многие вещества человеческий организм не в состоянии синтезировать в процессе обмена, они должны поступать с пищей, иначе возникают болезни, связанные с неполноценным питанием.

Питание должно быть умеренным, разнообразным, сбалансированным по калорийности с учетом затрат на трудовую деятельность и возрастных особенностей организма.

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов. В связи с этим организм детей испытывает потребность во всех пищевых веществах, источниках пластического материала и энергии.

Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в возрасте, развитие рахита, малокровия, ожирения, аллергические проявления, расстройства пищеварения. Состояние иммунитета определяется не столько количественной стороной питания, сколько его качеством и биологической ценностью, кроме того, рациональное полноценное питание повышает устойчивость детского организма к резким колебаниям температуры и влажности воздуха, воздействию различных вредных экологических факторов.

Питание оказывает определенное воздействие и на развитие центральной нервной системы, интеллекта. В такое время – время больших перегрузок, значительного потока информации, ускоренных

темпов жизни, возможностей возникновения стрессовых ситуаций – следует помнить, что правильное питание в детском возрасте во многом содействует формированию организма, способного преодолеть сложности жизни.

**2.** А сейчас мы попробуем проанализировать, как питаетесь вы, насколько ваш рацион способствует здоровому развитию организма.

Анализ рациона питания учащихся. Наиболее частые ответы фиксируются на доске.

которые вы употребляли вне школы не менее 2 раз за последнюю неделю.

	Группа II
го помола или с отрубями, хлебцы, завтрак из попьев, несладкие каши, макаронные изделия из ицы, рис	сдобные булki, пирожки, хлеб из муки вы макаронные изделия
ыры, творог, неподслащенные кисломолочные	сгущенное молоко, плавленые сыры, копч сырки
на нежирных мясных или рыбных бульонах	готовые супы, супы на бульонных кубиках
индейка, нежирное куриное мясо или говядина	жирное мясо, жирные колбасы, паштеты, колбаса, магазинные пельмени
и фрукты; тушеные овощи, варенный или фель, зелень, свежие, сушеные или рукты без сахара	чипсы, фрукты в шоколаде или глазури
ове молока с фруктовый салат	соленые орехи, орехи в сахаре
йные напитки, минеральная вода без газа, тки без сахара	шоколад, кофе со сливками, газированные

**Беседа с учащимися:** Проанализируем получившиеся результаты: продуктов какой группы оказалось больше в вашем недельном рационе?

**3.** Сегодня вы сами подготовили интересные сообщения о наиболее распространенных в молодёжной среде продуктах.

**Газированная вода и соки промышленного производства.**

Напитки промышленного производства одинаково сильно провоцируют развитие заболеваний сосудов вне зависимости от того, содержится в них сахар, или нет. Эксперты из Ассоциации кардиологов Великобритании проанализировали данные 2.500 человек. В результате было обнаружено, что люди, употребляющие напитки промышленного производства, страдают от болезней сердечно-сосудистой системы на 61% чаще тех, кто исключил их из своего рациона.

*При этом выяснилось, что, вопреки распространенному мнению, напитки без сахара также опасны для сердца и сосудов, как и не низкокалорийные.*

### **Фастфуд.**

*Любителям всевозможных консервантов, диоксинов, вкусовых добавок, эссенций, эмульгаторов, подсластителей, канцерогена, острых приправ и консервов следует знать, что быстрая еда, пришедшая к нам с Запада с красивым названием "Фаст Фуд", не просто очень вредна для нашего организма, а просто катастрофически опасна и несет серьезную угрозу нашему здоровью. При сомнительных плюсах фаст фуда - быстроте приготовления и его особенном вкусе - он обладает рядом несомненных и очень серьезных минусов. Помимо того, что наш желудок и кишечник просто-напросто не приучен к такой пище, жирной и тяжелой, она не содержит никаких полезных веществ, она очень жирная, содержит много калорий. Куда легче и полезней для нашего организма употреблять в пищу то, что веками ели наши предки - традиционные каши из различных круп, первые блюда на обед и множество своих овощей и фруктов, которые несут наименьшую опасность возникновения на них аллергии. В пунктах питания с подобным названием - вроде "Макдональдса" или "Кентаки Чикенз" - буквально все продукты жарения - сэндвичи, гамбургеры, картофель фри и жареные куры - содержат окисленный холестерин, который способствует ускорению развития атеросклеротических бляшек на стенках сосудов. Кроме этого, частое употребление быстрой пищи чревато возникновением сердечных заболеваний, аллергии, ожирения, диабета, расстройством желудка и печени.*

### **Жевательная резинка.**

*Основа жвачки - резиновая субстанция из синтетических полимеров, к которым могут добавлять смолы хвойных деревьев или сок дерева саподилла.*

*В жвачке можно найти подсластители, ароматизаторы, красители, консерванты, загустители, стабилизаторы, глазирователи.*

*Мы отправили 5 образцов популярной жевательной резинки на экспертизу в Научно-исследовательский институт питания РАМН. Во всех содержались заменители сахара в количестве, не выходящем за установленные нормативами границы. Но есть нюансы. Законы РФ содержание некоторых веществ не регламентируют. Поэтому, например, показатели таких подсластителей, как мальтит, ксилит и сорбит, различаются в десятки (!) раз. Сорбит и ксилит в отличие от мальтита и аспартама - натуральные подсластители. Сорбит часто получают из винограда, яблоч, рябины.*

Ксилит - из кукурузных кочерыжек и шелухи хлопковых семян. Многие думают, что если нет сахара - нет и калорий. Но ксилит и сорбит по калорийности почти равны обычному сахару. Кроме того, «если злоупотреблять ксилитом, он может дать слабительный эффект», - говорит Элеонора САХАРОВА, президент Центра профилактической стоматологии. Что касается аспартама, то многочисленные исследования обвиняют его в том, что он может угнетать нервную систему. Американское Федеральное ведомство по контролю за качеством продуктов питания получило от потребителей тысячи жалоб на аспартам - это 80% всех жалоб на пищевые добавки. В жвачках «Ментос» и «Орбит» аспартама оказалось меньше всего. У остальных производителей - в 4-5 раз больше.

«Кстати, по составу детская жвачка практически не отличается от взрослой», - говорит Роман ГАЙДАШОВ, эксперт ОЗПП «Общественный контроль». - В некоторых даже содержится аспартам. Различие - в основном во вкусе».

«Многие жуют резинку часами, но максимум - 10 минут 3-4 раза в день, - продолжает Э. Сахарова. - Когда вы жуёте, полость рта контактирует с внешней средой - микробы собираются во рту. Использовать жвачку можно лишь после еды. Иначе выделяется слюна, потом рефлекторно желудочный сок. А пища не поступает - страдает слизистая оболочка желудка»

**4.** Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь посмотрим, какие продукты необходимо есть, чтобы оставаться здоровым.  
Содержание витаминов в продуктах

	Зачем он нам?	Где
	Отвечает за развитие органов зрения, формирование костей, здоровое состояние зубов, волос, кожи.	Овощи и плоды орехи, печень, рыба
	Защищает и предупреждает сердце и сосуды о возможных болезнях	Растительное масло, крупы, семена
	Содержит фосфор и кальций для зубов и костей	Морская рыба, молоко
а)	Сохраняет здоровыми дёсны, зубы, сосуды, кости. Противодействует усталости и образованию вредных веществ в желудке.	Цитрусовые, киви, смородина, шиповник
	Укрепляет нервную систему, повышает аппетит.	Свинина, печень, чечевица, горох
	Превращает вещества в энергию. Отвечает за рост и защиту кожи.	Молочные продукты, рыба, яйца

Даёт стимул для правильной работы нервной сердечно-сосудистой систем, помогает дышать каждой клеточке, нормализует водно-солевой обмен.	Печень, арахис, са шампиньоны,
Участвует более чем в 60 процессах нашего организма, в том числе кроветворения, пищеварения, обмена жиров.	Зародыши пшен цыплята, почки, п орехи,
Участвует в обмене жиров, белков. Влияет на процесс роста, состояние клеток крови, необходимых для образования гемоглобина.	Соя, кукуруза, дрожжи, крупы,
Чем больше вы едите белковой пищи, тем больше требуется витамина B12.	Мясо, яйцо, сыр, п сельдь, ф
Участвует в процессе свёртывания крови.	Зелёные овощи, л шп
Необходима детям в период быстрого роста, основной участник образования гемоглобина и правильного развития будущего ребёнка (зародыша)	Листовые овощи чечевица, апельси брюссельск

Анализируя таблицу, делаем вывод о полезности тех и или иных продуктов по содержанию в них необходимых организму веществ. Определяем, какие полезные продукты доступны нам в процессе ежедневного питания.

**5.** Еще перед нами всегда стоит вопрос: Как часто принимать пищу? Нормальное питание – четырехразовое. Важно с детства придерживаться режима питания, а так же культуры питания. На обед нужно тратить не менее получаса. Хорошо за стол садиться не в одиночестве. Забудьте во время обеда о всех неурядицах и проблемах. Не ешьте наспех, кое как пережевывая пищу, не ощущая вкуса и не получая удовольствия от еды.

**6.** Закончим наш разговор о правильной еде шуточными стихами, которые настроят вас на позитивный лад в выборе пищи.

1. Смотрим мы с сестрой рекламу,  
А потом теребим маму:  
«Очень вкусный «Милки-вэй»,  
Мам, купи нам, не жалея,  
Ну, купи же йогурт «Чудо»,  
Баловаться мы не будем,  
Чипсы, жвачки, шоколадки,  
Творожки и мармеладки!»  
Держалась мама, что есть сил,  
А папа взял, да и купил!  
Болят живот, по телу пятна,  
Во всём реклама виновата!  
Зато с сестрой мы неразлучны,

*В одной палате нам не скучно!*

2.-Я и Шура-

*Когда гуляю я босой  
По лужам с другом Шурой,  
То после «ай», то после «ой»  
Лежу с температурой.  
Когда мороженных штук пять  
Мы с Шуркой вместе съели,  
То снова мы, то мы опять  
Недели две болели.  
Когда нарвали яблочек мы  
И, не помыв, поели,  
То наши с Шуркой животы  
Внезапно заболели.  
Когда полез за шишками  
С соседскими мальчишками,  
То с Шуркой «бах», то «ой-е-ей»,  
Лежим в кустах с больной ногой.  
Когда каникулов пора, Т  
о только Шурка, только я  
Валяемся в постели –  
Все лето проболели.  
Скажем с Шуркой дружно:  
«Беречь здоровье нужно!»*

3.Федотово горе

*Я с утра поел овсянку,*

*Выпил кружку молока.  
На зарядку спозаранку  
Убежал, сказав «пока».  
Взяв с собою фрукты, сок,  
Поспешил я на урок.  
Одноклассник мой Федот  
Ничего не ест с утра,  
Долго спит и на урок  
Прибегает впопыхах.  
Русский, информатика,  
Хор и математика,  
Вот уж чтение проходит,*

Наш Федот голодный ходит.  
Вялый, бледный, недовольный  
Возвращается домой,  
На обед же ест конфетки,  
Запивая их водой.  
Я в обед поел окрошку,  
Огурцы, компот, картошку.  
Все уроки быстро сделал,  
На кружок по лепке сбегал.

А Федот в компьютер глянет -

И во двор его не тянет.  
Я успел сходить к дедуле,  
Поколоть дрова бабуле.  
И на ужин возвратился,  
Манной кашей подкрепился.  
Лег пораньше я в кровать,  
Чтобы утром не проспать.  
В то же время друг Федот  
Уплетает бутерброд,  
Жареной картошки,  
Селечки немножко,  
Целую тарелку супа.  
Отказаться право глупо  
От пельменей и котлет,  
Торта, джема и конфет.  
После ужина - в кровать.  
Там давай Федот икать.  
Тошнота, болит живот,  
Ноет тело, сон не идет.  
И подобное мученье

*У Федота каждый день  
От того одно леченье,  
Но Федоту просто лень  
Каждый день пытаться  
Правильно питаться!*

### **6. Подведение итогов.**

*Учащимся предлагается высказаться по вопросам:*

- Что нового и полезного они узнали?*
  - Соответствует ли их представление о правильном питании тому, что они узнали на классном часе?*
-