

КЛАССНЫЙ ЧАС «ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ – ИСТОЧНИК СЧАСТЬЯ»

Категории обучающихся: 4–5-е классы.

Цель: формирование здорового образа жизни; знакомство с полезными и вредными продуктами. Задачи: научить детей выбирать продукты, полезные для здоровья; вызвать стремление к здоровому питанию; выучить золотые правила питания; расширить кругозор учащихся.

Ход занятия

В здоровом теле – здоровый дух.

Учитель: Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Величайший немецкий философ Шопенгауэр сказал: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля». Здоровье не купишь. И займы его не возьмешь. Это знаем мы все. Но бережно к нему относимся очень редко.

А что такое здоровье? (Ответы детей). Что может повлиять на состояние здоровья? (Ответы детей).

Учитель: Действительно, важнейшими факторами сохранения здоровья является правильное питание и здоровый образ жизни. Сегодня на уроке мы с вами поговорим о правильном питании. Можно сказать, что мы лишь окунемся в мир под названием «Правильное питание». А познавать что-то новое легче всего вместе, в команде. Каждый из вас при входе в класс получил карточку, на которой нарисованы овощи, фрукты или ягоды. Прошу занять стол в соответствии с полученной карточкой (образуются 3 команды – овощи, фрукты, ягоды). Итак, наша игра началась. За каждый правильный ответ вы будете получать баллы.

Вопросы здорового питания занимали умы людей еще в глубокой древности. Философы и мыслители уделяли еде много внимания в своих трактатах, а некоторые даже считали ее основой физического совершенствования и духовного развития. Пифагор, Сократ, Плутарх и другие древние философы призывали к сдержанному и разумному отношению к еде для сохранения умственного и физического здоровья.

В письменных памятниках Древней Руси отводится много места вопросам медицины, в том числе и советам, как правильно питаться.

Задание 1. Путаница

У вас на столах перепутались высказывания, соберите их правильно. Выигрывает та команда, которая сделает это быстро и правильно.

- Мельница сильна водой, а человек едой.
- Хлеб-батюшка, водица матушка.
- Поешь рыбки, будут ноги прытки.
- Что пожуешь, то и поживешь.
- Есть скоро – не быть здоровым.
- Коли ешь все подряд, еда – яд.
- Умеренность в еде полезнее ста врачей.
- Чем лучше пищу разжуешь, тем дольше проживешь
- Судьбы наций находятся в зависимости от того, как они питаются.

Задание 2. Отгадайте загадки

На какие две группы можно разделить отгадки? Какие загадки не относятся к овощам и фруктам? Для чего человеку необходимо употреблять овощи и фрукты? (*Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе регулярно.*)

Расколотся тесный домик на две половинки

И посыпались оттуда Бусинки-дробинки. (Горох.)

Лоскуток на лоскутке – зеленые заплатки,
Целый день на животе нежится на грядке. (Капуста.)

За кудрявый хохолок Лису из норки поволоок.
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая. (Морковь.)

Белая бочка,
А в ней – ни сучочка. (Яйцо.)

И зелен, и густ на грядке вырос куст.
Покопай немножко: под кустом... (Картошка.)

Хотя я сахарной зовусь,
Но от дождя я не размокла,
Крупна, кругла, сладка на вкус,
Узнали вы, кто я?... (Свекла.)

Маленькая печка с красными угольками. (Гранат.)
Само с кулачок, красный бочок,
Потрогаешь – гладко,
откусишь – сладко. (Яблоко.)

Он сочен и душист,
А снаружи золотист.
Много долек в нем, друзья,
Будем кушать все – и я. (Апельсин.)

Синий мундир,
Желтая подкладка,
А в середине сладко. (Слива.)

Учитель: Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

Задание 3. Игра светофор

Учитель: Я называю вам слово, а вы поднимаете красную карточку, если считаете продукт вредным, или зеленую карточку, если считаете продукт полезным.

Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торты, жирное мясо, пепси, молоко, яблоки, сухарики, отварное мясо птицы, жевательные конфеты, сок, гранат, жевательная резинка, попкорн.

Учитель: Ребята, а что значит разнообразие пищи? (Ответы детей.)

Один продукт не может дать всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы хорошо двигаться, хорошо думать, не уставать. Это масло, сыр, различные крупы: гречка, рис, геркулес, мед, изюм. Другие продукты помогают строить организм, делать его более крепким и сильным. Это такие продукты, как творог, мясо, рыба, яйца, орехи. А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают расти организму и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

Задание 4. Игра «Щи да каша – пища наша»

К кашам на Руси всегда относились трепетно. Каша для русского человека всегда была не просто едой, а обрядовым блюдом. Без традиционной русской каши на столе

невозможно было себе представить ни одно торжество или праздник. Нужно подписать крупы и назвать каши, которые из них варят. Побеждает тот, кто быстрее и правильнее выполнит задание.

Задание 5. Найди лишнее

На доске записаны Правила правильного питания, уберите лишние пункты.

1. Пользуйтесь фаст-фудом.
2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
4. Ешьте больше жирной пищи.
5. Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты.
6. Используйте много соли и сахара.
7. Пейте меньше воды.
8. Главное – не переедайте!
9. Пейте больше газированных напитков.

Заключительная часть

Учитель: Сегодня вы узнали некоторые секреты здорового питания. А каковы они? Какое питание можно назвать здоровым? Какую пищу нельзя употреблять? Будете ли вы питаться правильно? Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять. Закончить наш урок я хочу высказыванием немецкого философа Людвиг Фейербаха: «Всякий есть, что он ест». Помните об этом всякий раз, когда садитесь за стол.