

Классный час в 5–6-х классах на тему: "Питание и здоровье"

Разделы: Классное руководство

Цели: сформировать полное представление о правильном питании, о его влиянии на здоровье организма, учить обучающихся активным приемам здорового образа жизни, создать твердое убеждение в необходимости сохранения здоровья и личной ответственности за свое физическое и психологическое состояние.

Оборудование:

- плакаты "режим питания", "Здоровый образ жизни", "Ягоды",
- рисунки ребят о здоровом образе жизни,
- презентации "Основные питательные вещества", "Блюда русской кухни".

Вступительное слово учителя.

Ребята, сегодня на классном часе, поговорим с вами о самом важном для нашего организма, без чего существование человека невозможно, речь пойдет о питании.

Еда, пища, питание... Эти слова мы произносим довольно часто. Накануне нашего классного часа мы проводили анкетирование, и в анкетах был вопрос, что же такое питание? На основании ваших ответов можно сделать вывод, что еда – это топливо, на котором работает наш организм. Надо грамотно подходить к выбору продуктов. Они должны быть не только вкусными, но, прежде всего, полезными. Это важно для каждого человека, но особенно для вас, детей и молодых людей.

Дело в том, что к концу жизни будет поздно об этом заботиться. Хотя обычно так и получается: когда человеку уже нельзя есть и того, и другого, и третьего, когда выясняется, что чуть ли не половина продуктов ему вредна, он вдруг начинает усиленно интересоваться вопросами питания. Не надо забывать, что природа очень мудра. В процессе эволюции (развития) в человеческом организме выработалась система разумного соотношения между пищей как источником жизненной энергии, с одной стороны, и расходом этой энергии, с другой. Недостаточно лишь получать приятные вкусовые ощущения, утолять чувство голода. Мы должны дать организму все необходимое для нормальной жизнедеятельности клеток и тканей. "Уметь есть", "уметь питаться", как ни странно, умеют немногие. А между тем, это необходимо каждому. "Уметь есть" - это не только уметь владеть столовыми приборами и не брать пищу руками. "Уметь есть" - это значит питаться правильно, необязательно изысканно, но умеренно, сытно и в определенное время.

С древних времен люди понимали огромное значение питания для здоровья. Выдающийся ученый Востока Авиценна считал пищу источником здоровья, силы, бодрости, а русский физиолог Мечников И.И. полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и что человек питающийся рационально, может жить 120-150 лет.

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности.

- Существует ли связь между питанием и здоровьем? Какая? (Говорят дети).

Итак, правильное питание является непременным условием хорошего здоровья, высокой работоспособности. А неправильное питание значительно снижает защитные силы организма, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний, т. к. ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию. Так, например, обилие сладкой, пряной, острой и жирной пищи отрицательно сказывается на организме. Известно, что рак желудка широко распространен в тех странах,

где едят много жаренного и часто готовят на жире, оставшимся на сковороде от предыдущего приготовления пищи. Перекиси, содержащиеся в прогорклых жирах, могут быть канцерогенными (вызывающими рак). Такое питание способствует преждевременному старению кожи и провоцирует опасные заболевания.

- Что может повлиять на состояние здоровья?

(Образ жизни, состояние окружающей среды, питание и др.)

- Отчего в большей степени, на ваш взгляд, зависит здоровье? Древние греки, например, мало болели, но долго жили? Отчего же им так везло?

(Пищу ели растительную, мясо употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались).

Игра “Ромашка” (пословицы о здоровье)

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы, нужно продолжить вторую половину.

1. В здоровом теле (здоровый дух)
2. Голову держи в холоде (а ноги в тепле)
3. Заболел живот, держи (закрытым рот)
4. Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)
5. Землю сушит зной, человека (болезни)
6. К слабому и болезнь (пристает)
7. Любящий чистоту (будет здоровым)
8. Кто курит табак (тот сам себе враг).

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

- Что же мешает человеку быть здоровым?

(вредные привычки, малоподвижный образ жизни, плохая экология, неправильное питание...)

- Назовите принципы здорового рациона питания.

(Натуральная пища, не варить те продукты, которые можно съесть в сыром виде, больше есть овощей, фруктов, наличие витаминов и т. д.)

Викторина “Витамины”

Назовите продукты питания, которые содержат витамины.

1. Кто придумал слово “витамин”? (Американский ученый – биохимик Казимир Функ – открыл вещество “амин” - и соединив с латинским словом “Vita” (жизнь) – получил витамин.
2. Какие витамины вы знаете?
3. Что дают человеку витамины? (помогают человеку расти и развиваться).
4. Какие витамины продают в аптеках?
5. Из чего же делают на заводах витамины? (Из плодов шиповника, облепихи, моркови, тыквы, черной смородины)

Работа с плакатом “Ягоды”.

Рассказ ученика о витаминах. Показ презентации.

Итак, 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 ребенка регулярно.

Ребята, а что значит разнообразие пищи?

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты, овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

- Какие из продуктов вы больше всего любите? (показ рисунков и ответы детей).
- Объясните, как вы понимаете пословицу: “Овощи – кладовая здоровья”?
- Какие овощи вы выращиваете в своих огородах?

Физминутка “Вершки и корешки”

Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква)

Работа со стихотворением “Про овощи”

Жил один садовод,
Он развел огород,
Приготовил старательно грядки.
Он принес чемодан,
Полный разных семян,
Но смешались они в беспорядке.
Наступила весна
И взошли семена.
Садовод любовался на всходы,
Утром их поливал,
На ночь их укрывал
И берёг от прохладной погоды.
Но когда садовод
Нас позвал в огород,
Мы взглянули и все закричали:
- Никогда и нигде
Ни в земле, ни в воде
Мы таких овощей не встречали!
Показал садовод
Нам такой огород,
Где на грядках, засеянных густо,
Огорбузы росли
Помидыни росли,
Редисвекла, челук, и репуста.

Назовите правильно, что выросло на грядках. (Огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска, свекла, чеснок, лук, репа, капуста).

Отгадывание загадок.

1. На жарком солнышке подсох и рвется из стручков - горох.
2. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява. Кто любит щи – меня тащи. Капуста.
3. Я рос на грядке, характер мой гадкий: куда ни приду, всех до слез доведу - лук.
4. Яркий, гладкий, налитой, весь в обложке золотой. Не с конфетной фабрики – из далекой Африки – Апельсин.
5. Вкус у ягоды хорош, но сорви поди-ка: куст в колючках будто ёж, - вот и назван - ежевика.

6. Маленький, горький, луку брат - чеснок.

7. На сучках висят шары – посинели от жары - слива.

8. Я румяную Матрешку от подруг не оторву. Подожду, когда Матрешка упадет сама в траву - яблоко.

Игра – упражнение “Притяжение”

Командам даются карточки с названием какого-либо продукта питания (хлеб, молоко, сельдь, соленый огурец, банан, морковь, шашлык, семечки, шоколад, кефир, торт, чеснок, томат, картофель, перец, фруктовый сок, петрушка, яблоко, йогурт).

Участники игры должны организовать подгруппы с учетом совместимости продуктов питания.

Почему возникли именно такие подгруппы? (Эти подгруппы сочетаются друг с другом и дополняют их. Например, белки мяса в сочетании с хлебом, крупой усваиваются на 75%, а с добавлением овощей – на 85-90%. Вообще овощи и фрукты повышают усвоение большинства других продуктов).

Ребята, к нам в школу пришла посылка. Почтальон Печкин...(стихотворение)

Выступление повара школьной столовой. Показ презентации “Основные питательные вещества”.

Как видите из таблицы, все продукты питания необходимы для здоровья человека, и если некоторые люди исключают из своего рациона продукты питания, они наносят вред своему здоровью.

Ребята, хочу добавить, что каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события (при рождении ребенка, при заключении мирного договора у князей). Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Очень полезна гречневая каша. Далее каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, её следует есть перед контрольной, соревнованиями или тяжелой работой.

Игра “Знатоки”

Подписать крупы, и назвать каши, которые из них варят. Побеждает тот, кто быстрее и правильнее выполнит задание.

Отгадать сказки по отрывку из текста.

1. “Мишкина каша” Н. Носова
2. “Каша из топора” Русская народная сказка

Ребята, Т.Н., уже говорила о том, что нужно соблюдать режим. Сейчас посмотрим сценку “Режим дня”.

А вы, ребята, соблюдаете режим дня?

Работа с плакатом “Режим питания 6-классников”.

Итак, соблюдение режима дня позволяет хорошо учиться и укрепить здоровье.

Ребята, почему говорят, что питание должно быть рациональным? Что такое рациональное питание? (Это разнообразие продуктов, умеренность в приеме пищи и соблюдение режима). Цитата М.В. Ломоносова, на доске, “Матерью здоровья является умеренное употребление пищи”.

Сегодня люди начали изучать питание предков.

Рассказ ученика о русской кухне. Показ презентации “Блюда русской кухни”

Счастливую и полноценную жизнь можно представить в виде дерева жизни. Обратите внимание на плакат “Здоровый образ жизни”. Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону будут равноценные ветви: “Я могу, я хочу, я должен” быть здоровым. Эти ветви поддерживают ствол “ЗОЖ”, питаемый

корнями, составляющими основу здорового образа жизни: правильное дыхание, двигательная активность, положительные эмоции, отказ от вредных привычек, правильное и рациональное питание.

Однажды Сократа спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?” Великий мудрец ответил: “Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!”

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.

Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других! Будьте здоровы!

Закончить цитатой Л.Н. Толстого: “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 им легче было бы управлять своею душой и телом”.