

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Шайгинская основная общеобразовательная школа»

Классный час на тему: «Здоровое питание»

Учитель:
Мальцева А.В.

Р.п.Шайгино, 2019г

Цели занятия:

- обобщить знания учащихся о здоровом образе жизни;
- продолжить формирование представлений о здоровом питании;

Задачи занятия:

- воспитание позитивного отношения к себе и к своему здоровью;
- формировать умение анализировать, обобщать, делать выводы и отстаивать свою точку зрения

Ход занятия

Один мальчик хорошо знал все правила сохранения и укрепления здоровья. Знал, но почти никогда их не выполнял. То забывал, то ленился, то спешил и говорил себе: вот завтра все буду делать правильно, а сегодня уж как-нибудь. Но на следующий день повторялось то же самое, и через день...

И скоро мальчик стал толстым, неспортивным и очень непривлекательным

А вы , ребята, знаете главные правила здорового образа жизни?

- Содержи в чистоте свое тело, одежду и жилище.
- Правильно питайся.
- Правильно сочетай труд и отдых.
- Больше двигайся!
- Не заводи вредных привычек

Конкурс веселых и находчивых

1 конкурс

Возьмите разрезанные фрагменты пословиц, лежащие у вас на столе, и соберите пословицы.

Каждая пословица образует команду

Проверка:

- Хлеб да вода – здоровая еда.
- Каковы еда и питье, таково и житье.
- Кашу маслом не испортишь
- Не будет хлеба – не будет и обеда.

2 конкурс

Отгадайте загадки о полезных продуктах питания. Самые эрудированные станут капитанами команд.

Сидит дед,

Во сто шуб одет.

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает.

(Лук)

Не корень, а в земле,

Не хлеб, а на столе.

И к пище приправа,

И на болезни управа.

(Чеснок)

Росту в земле на грядке-

Красная, длинная, сладкая.

(Морковь)

Весной повисло-

Все лето кисло.

А сладким стало –

На землю упало. (Яблоко)

На болоте, на лугу

Витамин зарыт в снегу.

(Клюква)

Неказиста, шишковата,

А придет на стол она,

Скажут весело ребята:

«Ну рассыпчата, вкусна!»

(Картошка)

Лето целое старалась –

Одевалась, одевалась...

А как осень подошла,

Нам одежки отдала.

Сотню одежонок

Сложили мы в бочонок.

(Капуста)

Кругла, а не месяц,

Желта, а не масло,

С хвостом, а не мышь.

(Репа)

Я красна, я кисла,

На болоте я росла,

Дозревала под снежком,

Ну-ка, кто со мной знаком?

(Брусника)

Выводы:

-Белка больше всего требуется взрослым. Немного меньше детям 10-11 лет и еще меньше грудным детям.

-Жиры больше требуется грудным детям, немного меньше взрослым и еще меньше детям 10-11 лет.

-Углеводы в большей степени необходимы детям 10-11 лет, менее грудным детям и еще меньше взрослым.

Физкультминутка

-А что можно сказать о витаминах и минеральных веществах?

Никогда не унываю, и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А,В,С.

Помни истину простую-

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

3 конкурс:

За 3 минуты запишите как можно больше названий овощей в 1 колонку и названий фруктов во 2 колонку.

(1название – 1 очко.)

4 Конкурс «Продукты, которые: »

Улучшают мозговую деятельность;

(рыба, мясо, творог, крупы, шоколад)

помогают пищеварению;

(овоци, фрукты, молочные продукты)

укрепляют кости;

(молочные продукты, рыба)

являются источником витаминов;

(фрукты, овощи)

придают силу, наращивают мышечную массу;

(Мясо, особенно нежирные сорта)

Итог занятия: Молодцы, ребята ! Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть.

Желаю вам цвести, расти

Копить, крепить **ЗДОРОВЬЕ,**

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие.