КЛАССНЫЙ ЧАС

на тему

**«Правильное питание – залог здоровья!»**

Разработал

учитель 4 класса Б

Бакулина НА

**Цель:** привитие навыков здорового образа жизни, в частности – питания.

**Задачи**:

* Закрепление знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище.
* Сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья и долголетия.
* Помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни.
* Работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и здорового питания.
* Развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.
* Воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

**Ход урока**

**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.

**Организационный момент**

Ребята, сегодня мы поговорим о том, что же необходимо знать, уметь, иметь, чтобы быть здоровыми.

**Актуализация знаний**

Ещё древнегреческий философ Сократ (470 - 399 до н.э.) сказал:***«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»***. Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего детского организма. Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку дается 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. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому образу жизни.

**Здоровый образ жизни,** что это такое?

1. Соблюдение режима дня.
2. Соблюдение режима питания, правильное питание.
3. Закаливание, физические упражнения и спорт.
4. Соблюдение правил гигиены. *«Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще!»*
5. Скажем нет вредным привычкам (употребление алкогольных напитков, табакокурение).
6. **РЕЖИМ ДНЯ**

А как вы думаете ребята, **что такое режим дня?(** ответы детей) Правильный распорядок дня.

А какой режим дня у вас в будние дни?

1. Подъем в 7 утра.
2. Умываетесь, одеваетесь и идёте в школу.
3. Учитесь 2 урока.
4. Завтрак.
5. Занимаетесь еще 3 урока.
6. Обед.
7. Прогулка до дома.
8. Полдник и отдых, а возможно и прогулка.
9. Выполнение домашнего задания.
10. Ужин.
11. Спокойные игры или помощь родителям в выполнении домашних дел.
12. **РЕЖИМ ПИТАНИЯ.**

**Мудрые философы говорят**: «Дерево держится своими корнями, а человек пищей», как вы это понимаете? (ответы детей)

*Вывод:* человеку необходимо питаться.

**Сколько раз в день необходимо питаться**? (ответы детей)

1. Завтрак
2. обед
3. полдник
4. ужин

Каждому человеку для нормальной работы необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода, которые должны поступать вместе с пищей.

Давайте рассмотрим вместе, что мы должны кушать в течение дня.

**Завтрак.** То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на завтрак надо обязательно есть кашу.

**Обед** – второй прием пищи в день. Как правило, на обед подается горячая пища.

**Полдник:** можно есть булочки, пить молоко.

**Ужин:** последняя еда, обычно после школы, перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.

**Дидактическая игра «МЕНЮ» -** составить меню на завтрак, обед, полдник и ужин.

Режим питания играет большую роль в рациональном питании. С самого рождения мы живем в определенном ритме, наше сердце сокращается с определенной частотой, существует ритм дыхания, ритм выделения пищеварительных соков – это работают наши биологические часы. Так пищеварительные соки вырабатываются с 13 – 14 часов и с 18 -19 часов в максимальном количестве. А в небольшом количестве каждые 1,5 часа.

Нарушение режима питания играет отрицательную роль в здоровье человека. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех – пяти раз до двух, неправильном распределении суточного рациона питания.

Самым плотным должен быть завтрак, затем обед и лишь 20% должны принадлежать ужину.

**Белки, жиры, углеводы**

Ученые установили, что половину всей пищи, которую человек съедает за день, должны составлять продукты содержащие углеводы. Это хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень. Третью часть дневного рациона должны составлять белки\_ это мясо, рыба, молоко, яйца. А шестую часть жиры – сливочное и растительное масло.

Питание должно быть разнообразным – разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивают сбалансированное поступление в организм необходимых веществ.

**Витамины.**

Во всех продуктах есть витамины и минералы. Витамины получили свое название от латинского слова «Вита» - жизнь, т.е они жизненно необходимы для человека. Витамины бывают разные. Как у человека у каждого витамина есть свое имя.

Важный путь улучшения обеспеченности организма витаминами – увеличение потребления овощей и фруктов.

1.***Витамин А*** *очень важен для зрении, Содержится в молоке, яйцах, горохе, сливочном масле, облепихе.*

Помни истину простую-

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

*2.****Витамин В*** *способствует хорошей работе сердца, отвечает за то, чтобы было хорошее настроение. Встречается в зернах, ржаном хлебе, орехах, картофеле, фасоли, бобах, горохе.*

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

3. ***Витамин Д*** *укрепляет организм всего тела, отвечает за развитие костей и зубов. Встречается в рыбьем жире, яйцах, молоке, сливочном масле. Витамин Д может образовываться в организме человека под влиянием солнечных лучей.*

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить!

Он спасает от болезней.

Без болезней проще жить!

4*.****Витамин С*** *укрепляет организм, оберегает от простуды, Делает человека сильным и выносливым. Встречается в лимонах, апельсинах, сладком перце, клюкве, капусте и луке.*

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**ФИЗМИНУТКА**

- Предлагаю вам игру «Полезное – неполезное*».* Если речь идет о полезной пище – вы хлопаете в ладоши, если – нет, то не хлопаете. Итак, начитаем:

- сок, шоколад, леденцы, супы, торт, фрукты, хлеб, чипсы, творог, молоко, лимонад, мороженое, рыба, каша, овощи, фанта, мясо, кефир, ягоды, кока-кола.

**III.ЗАКАЛИВАНИЕ.**

Про закаливание нам расскажут в стихах Андрей и Вика.

1.Рано утром просыпайся,

Себе и людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся,

В школу смело отправляйся.

2.Чтоб ты не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке.

Делай каждый день зарядку!

Позабудь про телевизор,

Марш на улицу гулять –

Ведь полезней для здоровья

Свежим воздухом дышать.

3.Нет плохому настроенью!

Не грусти, не хнычь, не плачь!

Пусть тебе всегда помогут

Лыжи, прыгалка и мяч!

Хоть не станешь ты спортсменом.

Это правда, не беда –

Здоровый дух в здоровом теле

Пусть приветствует всегда!

С пищей в нашем организме появляется и энергия, которую мы должны тратить, поэтому важно заниматься физическим трудом минимум 20 - 30 минут в день.(Организму важно не только поступление энергии с пищей. Но и ее расход. А это значит – необходима физическая нагрузка, при которой жир сжигается более эффективно. Речь идет совсем не о необходимости изнурительных физических упражнений. 30 минут любой физической активности в день, но ежедневно.Запомните правило: **Физическая нагрузка в любой форме лучше, чем ее отсутствие**.)

**ИТОГ**

**И напоследок я хочу вам прочесть стихотворение, которое подведет итог нашего классного часа.**

**Стихотворение « Мы желаем вам, ребята»**

Мы желаем вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться:

Каждый раз перед едой

Прежде чем за стол садиться,

Руки мойте вы водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И , конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда.

На прогулку и в лес ходите –

Он вам силы даст, друзья.

* Понравилось вам занятие?
* О чем мы с вами говорили?
* Какие выводы вы сделали для себя?

**Золотые правила питания:**

* Главное не переедать!
* Ешьте в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
* Тщательно пережевывайте пищу, не спешите её глотать.
* Мойте фрукты и овощи перед едой.

**Спасибо! Будьте здоровы!**