**КЛАССНЫЙ ЧАС: «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»**

**(для учащихся начальной школы)**

**Цели и задачи:**

* 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 качественного питания;
* развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;
* воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

**Ход урока**

**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. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию.

**1. Здоровый образ жизни – это:**

1) Соблюдение режима дня.

2) Соблюдение режима питания, правильное питание.

3) Закаливание.

4) Физический труд.

5) Соблюдение правил гигиены.

**«Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще».**

6) Правила поведения за столом.

**«Когда я ем, я глух и нем!»**

7) **Скажем «Нет!»** вредным привычкам (употребление алкогольных напитков, табакокурение)**.**

8) Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.

9) Правильная организация отдыха и труда.

**2. Режим дня, что это такое?***(ответы детей)*

Рано утром просыпайся,

Себе и людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся,

В школу смело отправляйся.

Чтоб ты не был хилым, вялым,  
Не лежал под одеялом,   
Не хворал и был в порядке,   
Делай каждый день зарядку!  
Позабудь про телевизор,  
Mapш нa улицу гулять -  
Ведь полезней для здоровья  
Свежим воздухом дышать.  
Нет плохому настроенью!  
Не грусти, не хнычь, не плачь!   
Пусть тебе всегда помогут   
Лыжи, прыгалки и мяч!  
Хоть не станешь ты спортсменом,  
Это право не беда –  
Здоровый дух в здоровом теле  
Пусть присутствует всегда!

**3. Зачем человек ест?***(ответы детей)*

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

**5. Вывод: человеку необходимо питаться.**

**6. Игра: «Полезное – неполезное»**

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.

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

1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.

**8.«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть»**- почему так говорят?*(ответы детей)*

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

Режим питания тоже 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 до 14 часов и с 18 до 19 часов в максимальном количестве, а небольшом количестве каждые 1,5 часа. Поэтому прием пищи в определенное время считается наиболее физиологичным.

Нарушение режима питания играет отрицательную роль в здоровье человека. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех – пяти до двух, неправильном распределении суточного рациона питания, так в ужин съедается до 65 % от всей пищи, положенной на день, а ведь самым плотным должен быть завтрак, затем обед и лишь 20 % должны принадлежать ужину.

**9. Давайте построим пирамиду здорового питания, разработанную НИИ Питания РАМН, состоящую из пяти групп пищевых продуктов.**

Важно помнить два принципа:

1. Ежедневно организм должен получать все необходимые пищевые вещества.
2. Количество пищевых веществ должно соответствовать индивидуальной суточной потребности человека в энергии.

Жиры, масло, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление;

Мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, орехи – 2 порции в день;

Молочные продукты – 2-3 порции в день;

Овощи – 3-5, фрукты – 2-4 порции в день;

Зерновые – 5-7 порций в день.

**10. 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.

**11. Второй завтрак (в школе):**

Хороший **завтрак** - это не значит наесться так, чтобы потом нельзя было встать со стула. Хороший **завтрак** подразумевает оптимальное сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужны организму после сна.

**12. Обед:**

**Обед** — второй или третий приём пищи в день (обычно после первого либо второго завтрака). Как правило на **обед** подается горячая пища

**13. Чем можно заняться после обеда?***(ответы детей)*

* Попрыгать.
* Почитать книгу.
* Порисовать.
* Потанцевать.
* Побегать.
* Поиграть с конструктором.

**14. Полдник:**

Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.

Какие вы знаете молочные продукты? *(ответы детей)*

**15. Пора ужинать:**

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

**16. За многие годы были сформулированы три основных правила в питании разнообразие, умеренность и своевременность.**

**17. «Овощи – кладовая здоровья»** - почему так говорят? *(ответы детей)*

**18.** **«Люди с самого рождения жить не могут без движения»** - как вы понимаете эти слова? *(ответы детей)*

Организму важно не только поступление энергии с пищей, но и её расход. А это значит - необходима физическая нагрузка, при которой жир сжигается наиболее 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 ЕЁ ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ».*

**19.** **Белки, жиры и углеводы.**

Ученые установили, что примерно 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 обеспечивает сбалансированное поступление в организм необходимых веществ.

Пища должна тщательно пережевываться – пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельченная пища легче переваривается.

Не допускать переедания – с избытком пищи не справляется пищеварительная система, пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется. Последний прием пищи должен быть не позднее 2-х часов до сна.

Не торопиться во время приема пищи – продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30-40 минут – при двух. Так достигается насыщение без переедания.

**20. Витамины.**

Недостаток витаминов всегда дает о себе знать. Многие из нас испытывают воздействие зимних и весенних гиповитаминозов — состояний, вызванных недостатком витаминов. Это — быстрая утомляемость, раздражительность, плохой аппетит, трещинки в углах рта, сухость и шелушение кожи. Все это — следствие серьезных изменений в обмене веществ, то есть внешнее проявление предболезни, которая может перейти в болезнь.

Важный путь улучшения обеспеченности организма витаминами — увеличение потребления овощей и фруктов. Но овощи, увы, поставляют нам в основном витамин С. Хоть он и очень важен, но ведь организму нужны и другие: витамин A необходим для зрения, нормального состояния слизистых покровов, в частности дыхательных путей; D — обеспечивает всасывание в кишечнике кальция; E — защищает ткани от разрушения под воздействием кислорода; K — участвует в процессе свертывания крови; витамины группы B и другие входят в состав ферментов, необходимых для управления обменом веществ.

**21. Рациональное питание:**

Рациональное питание - одна из главных составных частей здорового образа жизни и факторов продления активного периода жизнедеятельности.

В нашей школе строго соблюдаются основные условия физического развития ребенка - **рациональное** **питание**, режим дня, прогулки на воздухе.

**Рациональное** **питание** быстро растущих детей, особенно подростков, определяет их полноценное развитие и здоровье в будущем.

Надо отметить, что рациональное питание школьников не сводится только к "дробному" употреблению углеводов. Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков и витаминов.

**22. Состав некоторых продуктов:**

Капуста, яблоко, колбаса, рыба, творог, орех, мясо, молоко, сметана, масло, сыр.

**23. Игра: «Какие продукты растительного происхождения, а какие – животного происхождения?»**

Хлеб, колбаса, молоко, сахар, яйцо, лук, яблоко, свинина, свекла, огурец.

**24. Золотые правила питания:**

* **Главное – не переедайте.**
* **Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
* **Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.**
* **Мойте фрукты и овощи перед едой.**
* **Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.**

**25. Игра «Приготовь блюдо»**

**Задание:**приготовьте традиционные русские блюда (выберите продукты, необходимые для приготовления блюда)

1. **Борщ.**

* вода, молоко, чай;
* картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис;
* соль, сахар;
* майонез, сметана.

1. **Гречневая каша.**

* вода, молоко;
* макароны, рис, пшено, гречка;
* соль, сахар;
* масло растительное, масло сливочное.

**26. Выберите слова для характеристики здорового человека:**

красивый ловкий статный крепкий

сутулый бледный стройный неуклюжий

сильный румяный толстый подтянутый

**ВЫВОД:** *КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ. ВЕДЬ НИКТО НЕ ПОЗАБОТИТСЯ О ТЕБЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ТЫ САМ.*

**27. Правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья**

1. Правильное питание.
2. Соблюдение режима дня.
3. Закаливание (физические упражнения, спорт).
4. Правильная организация труда и отдыха.
5. Соблюдение правил гигиены.
6. Доброе сердце, добрые дела, поступки.

**28. АРИФМАЦИИ:**

Я хочу быть здоровым!

Я могу быть здоровым!

Я буду здоровым!

**29. Итог урока. Домашнее задание:**

\* Понравился ли вам, наш урок?

\* О чём мы с вами говорили?

\* Какие выводы вы для себя сделали?

\* Расскажи о своем любимом блюде. Чем оно полезно?

**СПАСИБО! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**