

Питание и здоровье

(Классный час)

Питание и здоровье

(Классный час)

Цель: Создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Задачи:

1. Воспитательные:

1.1. Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;

1.2. Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания;

1.3. Формировать готовность к коммуникации, воспитывать культуру общения и поведения;

2. Развивающие:

2.1. Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания;

2.2. Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона;

3. Образовательные:

3.1. Познакомить детей с принципами здорового питания на материалах современных исследований;

3.2. Повышать активность учащихся на уроке;

3.3. Работать над сознательным усвоением материала.

Прогнозируемый результат: учащиеся смогут сделать выбор – правильное питание

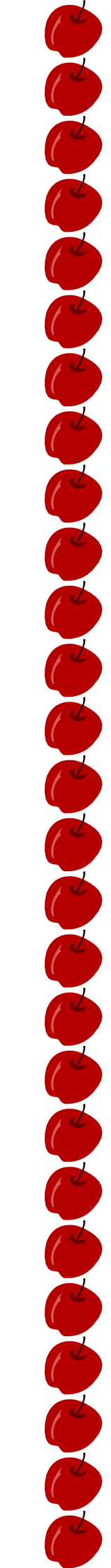
Форма проведения: тематическая беседа

Оборудование:

- наглядные пособия,
- научные данные о правильном питании,
- презентация.

Подготовка учителя:

- оформить доску темой классного часа;
- подготовить презентацию (фотографии людей с разным здоровьем и успехом в жизни, рисунки продуктов, содержащих белки, жиры и углеводы);
- напечатать бланки для предварительного теста «Правильно ли ты питаешься?»
- разложить на столы бумагу для письма и карточки с баллами от «2» до «5»;
- распечатать памятки «Правила питания», карточки со словами, выражающими основной вывод классного часа;

- 
- таблица «Принципы здорового питания»;
 - совместно с редколлегией класса приготовить ромашку с пословицами.

План:

1. Организационный момент: сообщение темы классного часа и порядка работы;
2. Мотивационный момент: подведение итогов теста «Правильно ли ты питаешься?»;
3. Целеполагание: обеспечить принятие цели классного часа учащимися;
4. Основная часть занятия: знакомство с правильным рациональным режимом питания, обучение правильному выбору полезных продуктов, изучение пищевой пирамиды;
5. Рефлексия: прогнозирование здоровья учащихся в зависимости от качества питания.

Основная часть

- Ребята, сегодня мы будем говорить о строительстве вашего организма, то есть о его развитии. Мы должны разобраться, из каких “кирпичиков” складывается крепкое здоровье. Выберите фотографию человека в качестве модели своего будущего. (Приложение 2) (Варианты фотографий: успешные красивые сильные молодые люди, молодые родители с детьми, а также больные, немощные, бедные, одинокие.)

- Вы единодушны в своём выборе: все хотят быть молодыми, успешными, здоровыми. Никто не сомневается, что успеха в жизни может достичь только сильный, здоровый, умный человек. А какие “стройматериалы” необходимы для осуществления лучшего варианта “постройки” здорового организма? Об этом мы с вами узнаем на нашем классном часе.

- Здоровье человека на 50% зависит от образа жизни человека. Вспомните, пожалуйста, и назовите факторы, способствующие улучшению здоровья. (Соблюдение режима дня, правильное питание, оптимальная физическая нагрузка, хорошее настроение, отсутствие вредных привычек).

- Что мы имеем в виду, когда говорим о правильном питании? (Есть в одни и те же часы пищу, богатую питательными веществами).

- Как называется возраст 11 – 13 лет? (подростковый)

- Подумайте, что будет, если подросток не будет получать необходимые организму жиры, белки, углеводы, а также витамины и минеральные вещества?

(Дети обсуждают вопрос в группах и озвучивают своё мнение. Учитель подводит итог разным суждениям учащихся.)

- Здоровье подростка – основа здоровья взрослой жизни, т.к. растут и развиваются все органы и системы организма. Питание должно быть сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам. Иначе – полнота, нарушение развития мозга, костей, мышц, других органов, нарушение иммунитета, трудности в обучении.

- А как попадают в организм необходимые для роста и развития вещества? (Во время еды с продуктами питания.)

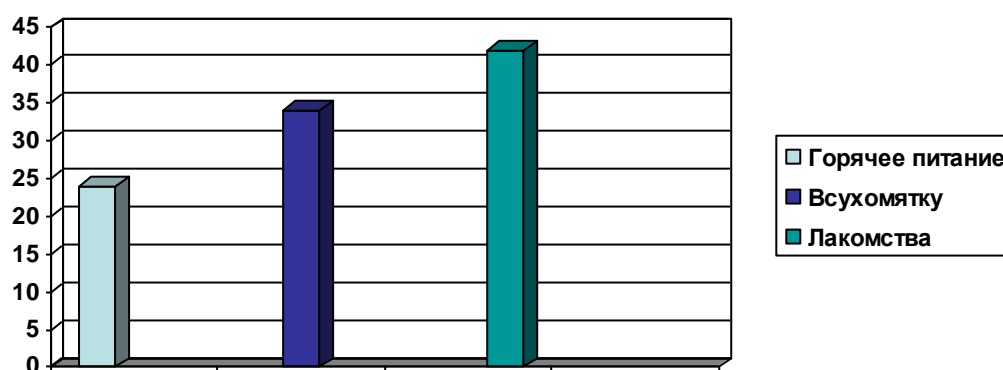
Перед тем как изучить правильный режим питания, дети на доске записывают свою любимую пищу, ту, от которой они никогда не отказываются, под заголовками:

Полноценное питание

Горячее блюдо

Всухомятку

Лакомство



Чтение и обсуждение записанного показывает, какой пище ребята отдают предпочтение. 24% детей выбрали горячее питание, 34% предпочитают есть всухомятку, 42% - любят лакомства.

После этого обсуждается вопрос, всегда ли то, что нам нравится, можно есть в больших количествах и каждый день? Можно ли кормить младенца пельменями, а пятиклассника одними булками? Почему? (Нет, еда должна соответствовать возрасту и быть разнообразной.)

Необходимо знать, что процессы жизнедеятельности организма находятся в тесной зависимости от питания человека. Считается, что питательные вещества, такие как белки, углеводы и жиры, являются составными частями клеток и тканей организма. В состав клеток и тканей входят и другие элементы пищи — минеральные соли и витамины. При этом некоторые из витаминов являются составными частями так называемых ферментов, участвующих в процессах расщепления, перестройки и образования новых, сложных органических веществ, входящих в состав организма.

Таким образом, питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние организма и его развитие. Для правильной жизнедеятельности организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным. Это означает, что как по количеству, так и по своему качественному составу пища должна

отвечать физиологическим требованиям организма.

- Ребята, давайте посмотрим, что собой представляют отдельные пищевые вещества, содержащиеся в продуктах питания.



(Выступления заранее подготовленных учащихся из групп с сообщениями)

1 группа Белки являются одной из главных составных частей всех клеток и тканей организма. Поступая с пищей в организм, они расщепляются в пищеварительном тракте до так называемых составных аминокислот, и организм использует их для построения собственных специфических белков, клеток и тканей, а также для энергетических целей. Для удовлетворения потребности человека в аминокислотах необходимо, чтобы с пищей поступали различные белки. Часть аминокислот должна поступать в организм с определенными продуктами питания, потому что они не образуются в нем. Эти аминокислоты называются незаменимыми. Они содержатся преимущественно в белках пищевых продуктов животного происхождения — мясе, рыбе, молоке, молочных продуктах, яйцах и пр., а также в белках некоторых растительных продуктов, например — сое, фасоли, горохе, картофеле, но в меньших количествах.

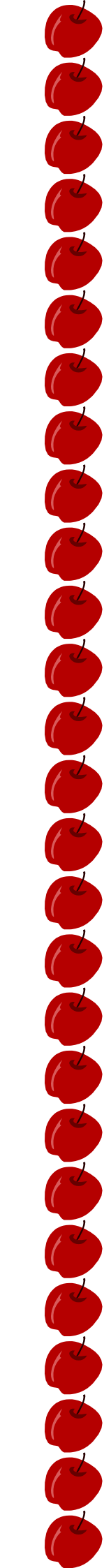
2 группа Жиры. С жирами поступают в организм растворимые в нем витамины (А, D, Е, К), а также незаменимые жирные кислоты и другие вещества.

Жиры обладают высокой калорийностью, превышающей примерно в 2 раза белки и углеводы. В растительных маслах содержится значительное количество незаменимых жирных кислот, без которых нормальная жизнедеятельность организма невозможна. Ими богаты рыбий жир и подсолнечное, кукурузное, соевое и другие масла. Небольшое количество их содержится в свином сале и молочном жире. Бараний и говяжий жиры их почти не содержат.

Пищевой рацион человека биологически полноценен тогда, когда в состав его входит молочный жир — сливочное масло, содержащее витамины А и D, и растительные масла.

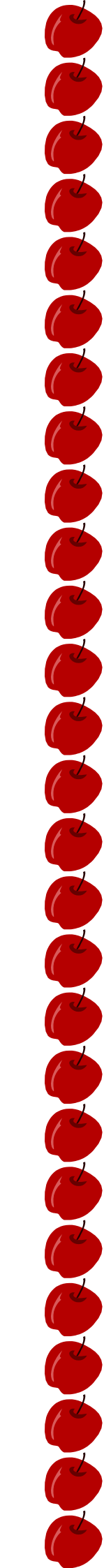
3 группа Углеводы — это сахара. Они содержатся, главным образом, в растительных продуктах в виде простых Сахаров — глюкозы, фруктозы и сахарозы, а также сложных Сахаров — крахмала, пектина и гликогена. Все простые углеводы легко усваиваются организмом. Источниками их являются фрукты, ягоды, мед, кондитерские изделия и др. Основным источником сахарозы является обычный свекловичный сахар, а также некоторые овощи и плоды (свекла, морковь, дыня, арбузы и другие).

4 группа Витамины — это сложные биологически активные вещества. Они принимают участие во всех жизненных процессах организма.



Некоторые из них не образуются в организме человека или образуются в недостаточных количествах. Длительное отсутствие витаминов в пище вызывает тяжелые заболевания. Недостаточность витаминов в питании приводит к ослаблению организма, понижению его работоспособности и сопротивляемости к заболеваниям. Поэтому необходимо широко использовать в питании продукты, содержащие витамины. Витамины могут быть водорастворимые и жирорастворимые. К первой группе относят ряд витаминов и в том числе аскорбиновую кислоту (витамин С). Недостаток ее может вызывать быструю утомляемость, снижение работоспособности, сонливость (особенно в осенне-зимний период), разрыхленность десен и т.д. Этот витамин содержится главным образом в овощах, особенно много его в зеленом и красном перце, укропе, ягодах (облепихе, черной смородине, сушеном шиповнике и др.). Тиамин (витамин В) — недостаток в пище может вызывать повышенную раздражительность, быструю утомляемость, недостаточную концентрацию внимания и пр. Содержится в хлебе грубого помола, крупах (гречневой, овсяной), фасоли, горохе, зеленом горошке, рыбе, мясе) рибофлавин (витамин В2) — недостаток его в пище может вызывать мышечную слабость, трещины на слизистых губ и пр. Содержится в хлебе грубого помола, крупах (гречневой, овсяной), мясных продуктах, в молоке, сыре, яйцах, рыбе и др. Витамины жирорастворимые — к ним относится ретинол (витамин А). Недостаток его в пище вызывает "куриную" слепоту, сухость кожи, сухость слизистых. Содержится в рыбьем жире, молоке, масле, жирном твороге, яйцах, а также в виде каротина (желтого пигмента) во многих овощах и фруктах. Кальциферолы (витамин D, D2 и D3). Недостаток в пище вызывает возникновение рахита у детей. Витамины содержатся в сыром молоке, молочных продуктах, сливочном масле. Токоферол (витамин Е) — недостаток в пище вызывает изменения в мышцах. Содержится в хлебе грубого помола, макаронных изделиях, жирном твороге, во всех растительных маслах, маргарине, немного в мясе, овощах, бахчевых, фруктах.

5 группа Минеральные вещества. В продуктах питания содержатся также биологически важные компоненты — минеральные вещества. Одни минеральные вещества, такие как кальций, магний, фосфор, содержатся в тканях в относительно больших количествах. Другие — йод, медь, кобальт, марганец, фтор, хром, цинк и железо — в весьма небольших количествах. Минеральные вещества необходимы для построения и прочности скелета и зубов. Они необходимы в период роста организма. Некоторые минеральные вещества действуют на нервную систему, уменьшают спазм кровеносных сосудов, регулируют содержание воды в тканях. Источниками минеральных веществ являются: — хлеб и хлебобулочные изделия (преимущественно из муки грубого помола). — овощи (картофель, зелень и др.), фрукты, — ягоды, грибы, продукты моря, в том числе морская рыба, морская капуста, печень



животных, зернобобовые, крупы (в основном гречневая и овсяная), творог, твердые сыры и т.п.

- Итак, вы поняли, что единственным источником энергии человека является пища. Поэтому от того, как и чем питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье. Об этом очень мудро говорили наши предки.

- Ребята, на доске записана пословица, давайте её прочтём.

«Мельница живёт водою, а человек едою»

- Как вы понимаете смысл этой пословицы? (ответы детей).

- Зачем человеку необходима пища? (пополняет организм веществами, дающими энергию).

Даже в состоянии покоя человек расходует энергию.

(Например, в состоянии покоя расход энергии в 1 час на 1 кг. Массы тела равен 1 килокалории. Если вы весите 45кг, то в час расходуете 45 ккал, а в сутки – 1080 (45*24). Каждый из вас по этой формуле может узнать свои показатели)

- Какие выводы вы можете сделать в 1 части нашего разговора?

ВЫВОД 1. Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.

- А какой должна быть еда? (вкусной, разнообразной).

ВЫВОД 2: Питание должно быть полноценным, т.е. разнообразным, состоящим из белков, жиров, углеводов и витаминов.

(на магнитной доске постепенно составляется схема «Принципы здорового питания»).

- Ребята, послушайте стихотворение и попробуйте выделить названные в нём принципы здорового питания.

Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час,

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда.

В питании тоже важен режим, тогда от болезней мы убежим.

Надо ещё про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

Плюшки, конфеты, печенье, торты

В малых количествах детям нужны.

ВЫВОД 3: Питание должно быть регулярным и умеренным

(дополняется схема «Принципы здорового питания»)

- Предлагаю провести **мозговой штурм в виде игры «Ромашка»**: на лепестках ромашки записана первая половина пословицы - продолжить...



- В здоровом теле, (здоровый дух)
- Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)
- Заболел живот, держи (закрытым рот)
- Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)
- Землю сушит зной, человека (болезни)
- К слабому и болезнь (пристает)
- Поработал (отдохни)
- Любящий чистоту – (будет здоровым)

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

- Ребята, а о каких правилах питания должен помнить каждый воспитанный человек? Давайте сформулируем их и постараемся запомнить на всю жизнь:

Правила питания

- ▶ **Мой руки перед едой.**
- ▶ **Не ешь, если не хочется.**
- ▶ **Не жуй на ходу.**
- ▶ **Тщательно мой овощи и фрукты.**
- ▶ **Питайся разнообразно!** Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.
- ▶ **Соблюдай режим питания!** Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.
- ▶ **Тщательно пережевывай пищу!** Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.
- ▶ **Не спеши во время еды!** Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания.

При подготовке к сегодняшнему классному часу, вы выполняли тест, результаты теста были обработаны и представлены в схеме.

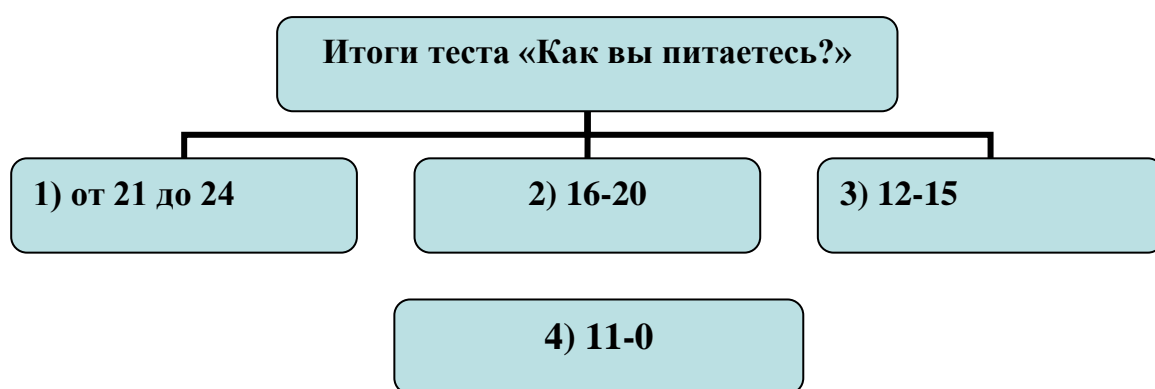
Кто набрал от:

21 до 24 очка, у вас отличный стол. Причин для беспокойства нет.

16-20 очков. Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.

12 -15 очков. Пересмотрите свое отношение к питанию.

11-0 очков. То, как вы питаетесь, из рук вон плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.



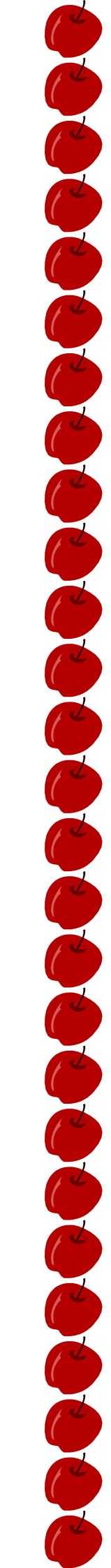
(Группа 1 – 6 учащихся; группа 2 – 8 учащихся; группа 3 – 6 учащихся; группа 4 – 4 учащихся)

- Как вы считаете, правильно ли вы питаетесь? По какому принципу вы выбираете, что вам есть? Что нового узнали вы о полезных и вредных продуктах на нашем столе? Рекомендации правильного питания сводятся к следующей пирамиде. (Приложение 3)

В ее основании - хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Хлеб и зерна на заре нашей цивилизации были одним из основных продуктов питания человека. Предпочтение отдается сортам хлеба из муки грубого помола ("бородинский", "докторский" и другие). В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выведению холестерина, "чистке" кишечника и обладает желчегонным действием. Темный хлеб обеспечит вам хороший цвет лица и решит проблемы с лишними килограммами.

В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: геркулесовая, гречневая, пшенная или кукурузная. Много зависит от способа приготовления. Известно, что крупу гречневую лучше не поджаривать, потому что из нее "уйдут" практически все витамины группы



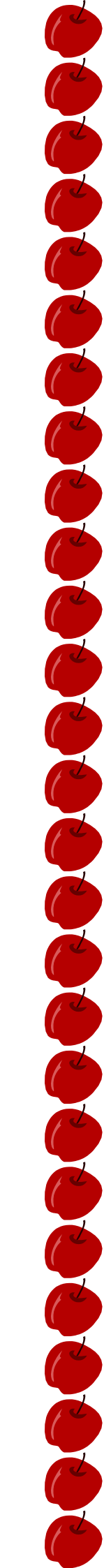
В. Перед варкой крупу лучше замочить часов на шесть, тогда время приготовления уменьшится, а все полезное в крупе останется. Макароны и вермишель лучше покупать из муки первого сорта, от них вашему организму будет больше пользы. Рис по праву занимает важное место в кухне многих народов мира. Его можно встретить в супах, плове, пирогах, десертах и многих других блюдах, знаменитых во всем мире. Его самые главные качества - это высокая питательность и сочетаемость с другими ингредиентами блюда - мясом, птицей, рыбой, морепродуктами и овощами. Рис очень полезен для организма человека.

Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.

В среднем, взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но россияне по статистике съедают около 85 кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи. Пусть это будут дары с вашего огорода или дачи. **Ягоды** - настоящий клад витаминов. Малину можно использовать как природный аспирин, чернику, бруснику и клюкву - как антибиотики. В крыжовнике и чернике содержится янтарная кислота, необходимая для поддержания иммунитета. Не меньше полезных веществ в облепихе, черноплодной и красной рябине. Возьмите за правило хотя бы в летне-осенний период пить овощные и фруктовые соки. Это могут быть и купажные соки, то есть сочетание двух или нескольких овощей или фруктов. Яблочно-морковный сок обеспечит сердце бета-каротином, который укрепляет сосудистую стенку и сердечную мышцу, яблоко - железом и клетчаткой. Сок из свеклы поможет бороться с артериальной гипертонией (50 граммов сока свеклы плюс 100 граммов сока моркови нужно принимать 1-2 раза в день по полстакана до еды в течение 10 дней), выведет из организма вредные вещества (радионуклиды, соли тяжелых металлов) и явится хорошим профилактическим средством против развития онкозаболеваний. Сок из свежей капусты необходим людям с избыточным весом и проблемным желудком. Овощные и фруктовые соки полезны всем, если их пить за 30 минут до еды или через 1,5-2 часа после еды.

В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты.

Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо - это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов, то есть в 7-9 раз больше энергии, чем на углеводы. Мясо не содержит витаминов и энзимов (ускорителей пищеварения), поэтому наш организм для его расщепления направляет ферменты и витамины из своих резервов, практически ослабляя себя. Вот чем объясняется чувство сонливости после обильного употребления мясных блюд. Почки, печень, сердце и легкие работают с большим напряжением, чтобы переварить съеденное. Надо постараться контролировать количество пищи и перед мясным блюдом пожевать салат или винегрет из сырых овощей и зелень. Недаром говорят, что горцы и чабаны едят много мяса, но еще больше употребляют при этом зелени.



Регулярное употребление мяса напрягает обменные процессы в организме, что приводит к преждевременному старению. Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день.

Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные "деликатесы" включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу.

Другое дело - рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает ее быстрое разваривание и нежную консистенцию после тепловой обработки. Содержащиеся в ней полиненасыщенные жирные кислоты и различные минеральные вещества - йод, фтор, медь и цинк - делают рыбу необходимой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и атеросклероза. Повышается сопротивляемость организма инфекциям, улучшается сумеречное зрение, регулируется обмен фосфора и кальция (поэтому рыба необходима детям и людям пожилого возраста!). Полезны и морепродукты - кальмары, мидии, морская капуста. Молоко любят многие. И о том, пить его или не пить, существует масса мнений и споров в научном мире. Бесспорно одно: молоко идеально для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. В зрелом возрасте, когда построение и рост органов и систем завершен, предпочтительнее кисломолочные продукты - йогурты, кефир, творог, простокваша, которые призваны поддерживать и обеспечивать микрофлору кишечника, кислотно-щелочной баланс и влиять на жировой и углеводный обмены. Очень полезны для здоровья стакан кефира на ночь, а на завтрак йогурт с пониженным содержанием жира.

На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.

Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой к четкой цепи диагнозов: гипертоническая болезнь, ожирение, атеросклероз и почечная патология. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль - до 6 граммов в день (мы подчас употребляем и 15 граммов), вместо сахара, тортов, конфет - джемы и фрукты.

Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!

Нежный организм подростка особенно нуждается в правильном сбалансированном питании, поскольку он интенсивно растет, развивается, продолжают формироваться все системы организма, особенно скелет и чрезвычайно чувствительная в этом периоде жизни центральная нервная система. Она нуждается в необходимом количестве строительного материала, обеспечивающего проводимость нервных импульсов и развитие психических

процессов. Именно поэтому очень важно в этом возрасте следить за тем, что вы едите и придерживаетесь ли режима питания в течение дня.

- Я хочу предложить нашим группам по выбору выполнить следующие задания.

Задание для групп № 1:

называется оно **“Здоровье”**. Нужно на каждую букву этого слова найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

Например:

З — здоровье, зарядка, закалка, зубной врач;

Д — диета;

О — очки;

Р — режим, расческа, ракетка;

О — отдых;

В — вода, витамины, врач;

Ь - слов, начинающихся на “ь” не существует.

Е — еда.

- Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятие спортом, а еще питание, потому что **«МЫ – ЭТО ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ»**.

Эта поговорка кратко отражает суть нашего сегодняшнего разговора.

Будьте здоровы! Умейте управлять своими эмоциями, настроением и желанием. Укрепляйте свое тело и дух. Ваше здоровье в ваших руках!

Задание для групп № 2

Выбери слова для характеристики здорового человека

Красивый ловкий **статный** крепкий

Сутулый бледный **стройный** неуклюжий

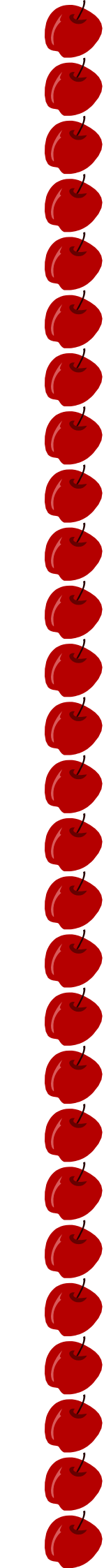
Сильный румяный толстый **подтянутый**

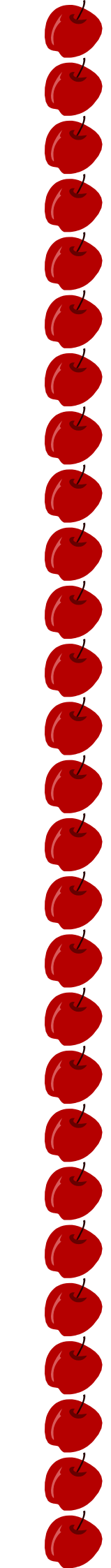
Вывод: Каждый человек должен заботиться о своем здоровье, ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

- В заключение нашего классного часа я предлагаю проверить полученные знания о полезном и правильном питании, ответив на вопросы викторины.



Викторина

- 
1. Почему людям с пониженным уровнем зрения рекомендуют употреблять чернику, морковь? (морковь содержит витамин А, а черника – органические кислоты, влияющие на улучшение зрения)
 2. Очень вкусные плоды И полезны они: Много жира, витаминов, Как питательны они! Ядра ели в шоколадке, Скорлупа – краситель яркий. Угадай - ка поскорей: Что за плод мы рвём с ветвей? (орех)
 3. Каким лекарственным действием обладают плоды ореха? (В орехе витамина С в 50 раз больше, чем в цитрусовых – лимоне, апельсине. Листья и кора отвариваются и используются для заживления ран.)
 4. Овощ этот очень крут? Убивает всех вокруг. Помогут фитонциды От оспы и чумы. И вылечить простуду Им тоже сможем мы (лук)
 5. От каких болезней вы лечитесь соком лука? (от насморка – сок с сахаром и маслом, от кашля – сок с мёдом и сахаром)
 6. Почему при эпидемиях чумы и оспы перед дверью и внутри дома развешивали гирлянды, связки из лука и чеснока? (фитонциды (запах) лука и чеснока убивают бактерии)
 7. Эти резвые листочки Лечат сердечко и почки. Улучшают аппетит, Боль прогонят, где болит. Быстро смывают веснушки, И лысины нет на макушке. (петрушка)
 8. В бордовых корнеплодах Лекарство от запоров. Давление понижает, И кровь оздоравливает. Салат – от ожиренья. А сок – от воспаления. (свекла)
 9. Этот плод – аптека наша, Из него полезна каша. Семечки – деликатес, И глистам – противовес. Диетическое блюдо – От болезней всех, как чудо! (тыква)
 10. Листья – будто кружева, Украшенье для стола. Повышает аппетит, Придают здоровый вид. Круглый год лечение, И всё от воспаления. (укроп)
 11. Форма семян – будто органы тела. Издавна знахари знали всё это. Это – источник белка для спортсмена. Это – лекарство для органов тела. Лечат и печень, и почки. Гладкими будут и щёчки. От диабета спасенье, И для толстущек леченье. (фасоль)
 12. Эти листья и плоды Содержат фитонциды. Для кулинара и врача Они незаменимы. Источник витамина С От кашля избавленье. Те разноцветные плоды – Леченье с наслажденьем. (смородина)
 13. Эти вкусные плоды Всем знакомы с древности. Все, кто ели, не болели, Зубы белые блестели, Малокровие, ожирение Побеждают без сомнения. Есть варенье, сок, пюре И аптека во дворе. (Плоды яблони)
 14. Какую траву любят кошки, какую болезнь лечат этой травой? (валериана, сердечные болезни)
 15. У каких растений в качестве лекарственного сырья используются плоды? (Боярышник, шиповник, рябина, черника, смородина, облепиха, калина, малина)
 16. Почему в бане парятся березовым веником? (листья берёзы убивают болезнетворные микробы)



17. Листья этого растения обжигают нас, Сок из листьев этого растения спасает нас. Весной его используют на суп. Голову мыть его отваром – волосы растут. (крапива – кровоостанавливающее, витаминное средство, ускоряет рост волос)

18. Необычные листья этого дерева выделяют фитонциды, убивающие микробы, лечат от цинги, используются для успокаивающих ванн. Назовите его ... (сосна)

- Молодцы, ребята! Но ведь в начале классного часа вы на доске записали свои любимые блюда. Давайте обсудим вопросы:

▶ Может ли лакомство быть основным блюдом за завтраком, обедом или ужином?

▶ Можно ли школьный завтрак или тем более обед съесть всухомятку?

Составляем прогноз оценки здоровья учащихся к 18-летию. Для этого к оценкам “5”, “4”, “3”, “2” подбираются карточки с характеристикой питания и карточки с прогнозом успехов в жизни. (Каждая группа получает комплект карточек.)

“5” Горячее питание по режиму с соблюдением разнообразного меню. Успешное преодоление жизненных трудностей (отличная учёба, хорошая работа, счастливая семья)

“4” Горячее питание нерегулярное, вместо обеда – “перекус”. Возможны проблемы со здоровьем в трудных жизненных ситуациях в самый неподходящий момент.

“3” Питание без режима, однообразное. Болезни не только желудочно-кишечного тракта, но и других систем. Ограничения в выборе профессии.

“2” Питание всухомятку, вместо еды – лакомство. Нет способностей к учёбе, невозможно получить хорошую работу, родить здоровых детей.

- Как вы думаете, какой из полученных вариантов подходит для достижения поставленной в начале урока цели? (Обратить внимание учащихся на фотографии успешных людей, которые выбирали дети в начале урока).

В конце классного часа учащимся необходимо сделать свой индивидуальный выбор: прикрепить магнит под той оценкой, которую они хотели бы поставить своему здоровью в будущем. (На доске схема для рефлексии.)

В качестве итога на доске составляется вывод с использованием слов из темы классного часа, заранее розданных по группам:

« МОЁ ПИТАНИЕ - ЗДОРОВЬЕ МОЕГО ОРГАНИЗМА »

Заключение. Выводы работы учителя по направлению

« Правильное питание школьника »

Итогом классного часа можно считать ответы учеников на вопросы:

- Понравилось ли вам занятие?
- О чем мы с вами говорили?

- Какие выводы вы сделали для себя?

Продолжением разговора о правильном питании и здоровом образе жизни могут служить следующие задания:

- 1) Подготовить реферат «Мое любимое блюдо»;
- 2) Составить меню на 1 день.
- 3) Доказать, какая ягода самая полезная.

Сегодня мне рано подводить итоги, работа по формированию умений и навыков в выполнении правил и принципов здорового питания только начата. Впереди много педагогических открытий и творческих находок, но главная задача состоит в том, чтобы каждое проведенное занятие приносило детям чувство удовлетворения, радость познания и откровенное желание продолжать “Разговор о правильном питании”.

Литература

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 2-е изд. /Н.М. Амосов. - М.: Молодая гвардия, 1979. - 191 с.
2. Варламова С.И. Здоровье наших учеников /С.И. Варламова // Начальная школа. - 2003. - № 2.-С.65-66.
3. Зайцев Г.К. Педагогика здоровья: Образовательные программы по валеологии Санкт-Петербурга /Г.К. Зайцев, З.В. Колбанов, М.Г. Колесникова. – СПб.: Акцидент, 1994. – 78 с.
4. Формирование здорового образа жизни российских подростков (Текст): для классных руководителей 5-9 классов: учебно-методическое пособие / (Л. В. Баль и др.); под ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова. - М.: Владос, 2003. - 190, (Здоровьесберегающая педагогика)
5. А.Г. Сушанский, В.Г. Лифляндский. Энциклопедия здорового питания. Т. I, II. СПб.: «Издательский Дом “Нева”»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 1999.
6. Рольф Унзорг. Энциклопедия детского здоровья. Здоровое питание. М.: «Кристина и К°», 1994.
7. Н.Ф. Сорока. Питание и здоровье. Минск, 1994.

Тест «Как вы питаетесь?»

1. КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?
 - а) три раза;
 - б) два раза;
 - в) один раз.
2. ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ:
 - а) каждое утро;
 - б) один-два раза в неделю;
 - в) очень редко, почти никогда.
3. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?
 - а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;
 - б) из жареной пищи;
 - в) из одного только напитка.
4. ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?
 - а) никогда;
 - б) один-два раза;
 - в) три раза и больше.
5. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?
 - а) три раза в день;
 - б) три-четыре раза в неделю;
 - в) один раз.
6. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ТОРТЫ С КРЕМОМ, ШОКОЛАД?
 - а) раз в неделю;
 - б) от 1 до 4-х раз в неделю;
 - в) почти каждый день.
7. ВЫ ЛЮБИТЕ ХЛЕБ С МАСЛОМ?
 - а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам;
 - б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье;
 - в) очень люблю и балую себя почти каждый день.
8. СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ ЕДИТЕ РЫБУ?
 - а) два-три раза и больше;
 - б) один раз;
 - в) один раз и реже.
9. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?
 - а) раз в день;
 - б) два раза в день;
 - в) три раза и более.
10. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ПРИГОТОВЛЕНИЮ МЯСНОГО БЛЮДА, ВЫ:
 - а) убираете весь жир;
 - б) убираете часть жира;
 - в) оставляете весь жир.
11. СКОЛЬКО ЧАШЕК ЧАЯ ИЛИ КОФЕ ВЫ ВЫПИВАЕТЕ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ?
 - а) одну-две;
 - б) от трех до пяти;
 - в) шесть и больше



Рекламное фото использовано только для иллюстрации
www.president.ru - #560131



beautyhealth.ucoz.ru