Классный час в 8 классе Дата­­­­­­­ 18.12.2013г.

«ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

Цель:- формировать навыки правильного выбора продуктов для здоровой жизни.

Задачи:

- расширять знания детей о здоровом питании и факторах, влияющих на здоровье человека;

- формировать умения видеть перспективы собственного будущего от принятия

решений в настоящем;

- корригировать эмоционально-волевую сферу подростков.

- воспитывать критическое мышление подростков, навыки принятия осознанных

решений, мотивацию к сохранению здоровья;

Подготовительная работа: проведение опроса среди воспитанников «Больше всего я люблю…», изучение литературы и полученной информации через Интернет-ресурсы;

Оборудование: раздаточный материал, карточки, две плетеные корзины с надписями «Полезно», «Вредно», муляжи овощей, фруктов, продуктов, дидактическая игра.

**Организационный момент**

( Звучит музыкальная заставка телепередачи «Жить здорово»).

Добрый день, ребята и уважаемые коллеги! Сегодня я предлагаю вам стать участниками разговора «ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

**Мотивационный момент**

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

 Песни петь, дружить смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться

 С самых юных лет уметь.

Мы поговорим о том:

- какие продукты полезные, а какие вредные;

- в чем вред ваших любимых лакомств;

- чем можно заменить то, без чего вам кажется жить невозможно.

А разбираться во всех этих вопросах будете вместе со мной.

**Вступительное слово учителя.**

Жизнь-это богатство, данное человеку изначально

и очень хочется всем, чтоб она была прекрасной и счастливой.

- Что же нужно делать, чтобы человек в своей жизни был здоров и счастлив? Спрашиваю многих

Сначала запомним: человеку естественно быть здоровым! Ученые считают, что человеческое сердце может работать как минимум 300 лет, легкие 200 лет, средняя продолжительность жизни человека должна составлять как минимум 150 лет.

В наш век, по данным Всемирной организации здравоохранения:

средняя продолжительность жизни - у мужчин – 69 лет, у женщин – 76 лет.

- Отчего же это зависит продолжительность жизни?

Медики утверждают, что наше здоровье зависит от:

образа жизни человека 50%, наследственности 20%, окружающей среды 20%, здравоохранения 10%.

Образ жизни, а что же это такое? Спрашиваю вас -

(правильное питание, активный отдых, активная деятельность, отсутствие вредных привычек)

Да, да, да - правильное питание. Ведь в вашем подростковом возрасте закладывается фундамент вашего образа жизни на долгую здоровую жизнь. Недаром говорят «Береги платье снову, а здоровье смолоду».

Все необходимое для жизнедеятельности человек получает от пищи. С древних времен люди понимали первостепенное значение питания для здоровья. Человек питался только натуральной пищей, которую выращивал на земле, поэтому люди не знали болезней желудка, кариеса. А с развитием прогресса стало много заменителей продуктов, которые вместо пользы приносят вред. Древнегреческий философ Сократ, дал человечеству хороший совет: **«Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».** В наше время прилавки магазинов ломятся от обилия разнообразных продуктов питания. Заходя в магазин, мы редко обращаем внимание на состав и качество продуктов. Чаще верим рекламодателям и яркой, красивой упаковке.

Перед вами некоторые лакомства, которые выбрали учащиеся нашей школы в результате опроса, проведенного мной в 5-9 классах «Пять самых любимых вкусностей». Названия лакомств нужно было расположить в зависимости от того, что ребята любят больше всего. Здесь вы видите список первых «пяти»:

сухарики

шоколад и конфеты

чипсы

газировка

жвачка (на доску)

В беседах с учащимися класса по вопросам:

1.Много ли сладкого / жирного / острого / копченого вы едите?

2.Как часто вы покупаете сухарики, чипсы, газировку?

3. Как часто  вы едите всухомятку?

Результаты не утешительные. Почему? Что вы сами об этом думаете?

 (Учащиеся вместе с учителем делают выводы).

**Игра: Деление продуктов на «Вредные и «Полезные»**

Перед вами некоторые продукты, которые поделите, пожалуйста, в две корзины:

«Полезно» и «Вредно»

Обратите внимание на продукты в корзине «Полезно». В черном хлебе есть все необходимые для роста для жизни полезные вещества. Недаром на Руси были богатыри, хоть и питались одним ржаным хлебом. Обратите внимание на черный хлеб. Когда будете завтра обедать, вспомните о его пользе.

А в чем же вред других продуктов?

Выходят по желанию, проговаривают, что это такое, и почему кладут в ту корзину.

**Игра - чтение по ролям**

Дело было вечером, делать было нечего.

Рома пел, Сергей молчал Алексей ногой качал...

И спросила тихо Ксюша, упаковкою шурша:

«-Кириешки будем кушать? Что-то требует душа.

- Кириешки??? Что за гадость!»- молвил Рома ей в ответ.

-« Чипсы "Лейс" - вот это радость! Съел бы сразу весь пакет!»

Тут задумчивый Алёшка оживился и сказал:

-« В кириешках, чипсах, коле, Е-добавки. Я читал».

-« Е-добавки? Что за чудо?»- Удивились все друзья.

И решили все добавки, изучить от А до Я.

(Читают учащиеся)

Чтение стихотворения по цепочке

ФИЗМИНУТКА

Исследование продуктов, находящихся в корзинах

Вывод:

При употреблении чипсов, сухариков, газированной воды и прочих продуктов, можно заболеть.

Вопрос:- Какие заболевания можно получить при употребление такой пищи? Вот откуда берутся прыщи и гастриты.

Вывод: **правила здорового питания:**

Ребята, мера нужна 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!

Надо еще про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье, торты –

В малых количествах детям нужны.

Запомни,  ребёнок, простой наш совет:

Здоровье одно, а второго-то нет.

Итог, рефлексия

Хочется подвести итог нашей встречи: «Здоровое питание - основа здоровой жизни».

Сейчас каждому из вас я раздам крылатые выражения, фразы, пословицы. Ваше задание состоит в том, что объяснить смысл полученной вами пословицы.

1.Обжора роет себе могилу зубами (английская пословица).

2.Как подумаешь, что мы едим, удивишься, какие мы всеядные

3.Человек есть то, что он ест, а личность есть то, что его питает .

4.Щи да каша – пища наша (русская народная пословица).

5.Переедание приводит к болезни, так показывает практика (Гиппократ).

6.Аппетит приходит во время еды (Франсуа Рабле).

7.Я подаю вам горькие пилюли в сладкой оболочке. Пилюли безвредны, весь яд в сладости (Станислав Ежи Лец).

8.С тех пор как люди научились варить пищу, они едят вдвое больше, чем требует природа (Бенджамин Франклин).

9.Мы живем не для того, чтобы есть, а для того, чтобы жить (Сократ).

(Каждый из учащихся объясняет смысл полученной им пословицы или афоризма).

Следующие пословицы помогут нам с вами организовать правильное питание:

Ешь правильно – и лекарство не надобно.

Лакомств тысяча, а здоровье одно.

Обед без овощей – праздник без музыки.

Зелень на столе – здоровье на сто лет.

Гречневая каша – матушка наша, а хлебец – кормилец.

Лук – от семи недуг.

Морковь прибавляет кровь.

Там, где нет мяса – свекла герой.

Лимонный сок – сок благословения.

Кто ест виноград, тот пьет сгущенное солнце.

Через рот сто болезней входят.

Самые точные часы – желудок.

Укоротить ужин – удлинить жизнь.

Не ложись сытым – встанешь здоровым.

Кто жаден до еды, доживет до беды.

Лакомств тысяча, а здоровье одно.

Спеши на работе, а не за едой.