

МКОУ «Тиличикская Средняя Школа»

«Здоровое питание»

Классный час в начальной школе

Классный руководитель Соколова Наталья Владимировна

Цели:

- формировать у учащихся ценное отношение к своему здоровью;
- сформировать представление о влиянии питания на здоровье;

Задачи:

- сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья ;
- помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни;
- формировать навыки здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и качественного питания;
- развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;
- воспитывать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью;

Оборудование:

- интернет ресурсы;
- презентация;
- предметные картинки различных продуктов и блюд;
- информационные таблички для составления схем;
- фильм о гигиене и правилах ухода за зубами, с демонстрацией правильной чистки;

Ход занятия	Демонстрационный материал
<p>1. Организационный момент: Рано утром просыпайся, себе и людям улыбайся. Ты зарядкой занимайся, обливайся, вытирайся. Всегда правильно питайся, в школу смело отправляйся.</p> <p>2. Постановка темы занятия -Ребята, о чём мы сегодня продолжим наш разговор? Да, о том, что необходимо знать, уметь, иметь, чтобы быть здоровыми.</p> <p>3. Подготовка к активной познавательной деятельности <i>Есть волшебный край на свете, где бывают только дети. Там по 10 дней подряд Дни рождения у ребят. И едят они в столовой в эти дни не суп перловый, Не лапшу, не вермишель, не овсянку, не кисель, А клубничное мороженое, по тарелочкам разложенное... Там не ставятся отметки, вместо них ученику Выдаётся по конфетке, а подчас по пирожку.</i> С. Я. Маршак</p> <p>-Хотели бы вы побывать в таком волшебном крае? Что бы вы ещё хотели съесть? -А всё ли это полезно нашему организму?</p>	
<p>4. Усвоение новых знаний</p> <p>-Подумайте, зачем мы питаемся? -Приходилось ли вам испытывать чувство голода? -Какие питательные вещества мы получаем с пищей? -Для того чтобы усвоиться организмом, пища должна видоизмениться. Этот процесс называется пищеварением. -Уже в ротовой полости пища начинает видоизменяться, она не только измельчается, но и смачивается слюной, и слюна начинает перерабатывать пищу.</p>	<p>Схема: «Состав пищи»</p> 

<p>-Какие продукты богаты белками, жирами, углеводами? (Учащиеся по цепочке располагают под схемой картинку с изображением продуктов)</p>	
<p>-У кого из вас есть младшие братья и сёстры? Вспомните, как кормят их ваши мамы? Что бывает, если мама не успела вовремя накормить грудного ребёнка? (Он плачет, капризничает) -То же происходит с вашим желудком. Если пища попадает в него нерегулярно, вы на ходу перекусываете, хватаете бутерброды или какое-то печенье, не едите горячего, то желудок, как маленький ребёнок начинает капризничать, а потом может и заболеть. Вы должны правильно питаться не менее 4 раз в день, примерно в одно и тоже время.</p>	<p style="color: red; text-align: center;">Молочные продукты</p> 
<p>Физминутка</p>	<p>Игра «Съедобное- несъедобное»</p>
<p style="text-align: center;">«Как надо есть?»</p> <p>В столовой за одним столом сидели мальчик и пожилой человек. Мальчик торопился на футбол и поэтому ел очень быстро. Старичок укоризненно смотрел на соседа: -Хотел бы я знать, что ты сейчас делаешь? -Разве вы не видите? Я ем кашу,- удивился мальчик. -Но ведь ты её совсем не пережёвываешь. Мальчику стало смешно: -А зачем её жевать – она и так жидкая. -Пусть жидкая. Жевать пищу надо не только для того, чтобы из твёрдой её сделать жидкой. Вся пища нуждается в переработке. Во рту у нас пища обрабатывается слюной, с которой смешивается во время жевания. Если пища, наскоро проглоченная и не обработанная слюной, попадает в желудок, а потом в кишечник, то пищеварительные соки, которые там выделяются, не смогут её полностью переварить. Половина твоей каши сегодня тоже пропала зря. Мальчик смущённо молчал. -Запомни, что кусок чёрного хлеба, хорошо прожёванный, даёт человеку больше пользы, чем целый обед, проглоченный наскоро- без толку. (Я. Трахман) -Какое правило вы для себя выведете из этого рассказа?</p>	<p style="text-align: center;">«Как надо есть?» (ребята читают по ролям или разыгрывают сценку)</p>
<p>-Каково следующее правило? Назовите его после просмотра видеоролика. (Соблюдение правил личной гигиены) -А как вы понимаете это выражение «личная гигиена»?</p>	<p>Просмотр фильма о гигиене</p>
<p>-А вот что происходит каждый день с нашими зубами. (1 или несколько ребят готовят сообщение) На зубах человека постоянно формируется налёт – липкая плёнка, состоящая из бактерий и остатков пищи. Эти бактерии питаются сахаром и пищей, содержащей сахар и крахмал. При этом они вырабатывают кислоту, которая разрушает зубы. После еды налёт увеличивается. Проведите языком вдоль зубов и вы почувствуете налёт- мягкую шершавую плёнку. Кислота соприкасается с эмалью зубов и разъедает её. Так начинается кариес.</p>	

Слюна помогает нейтрализовать налёт и удалить его. Днём её выделяется достаточно, а во время сна- мало. Поэтому важно чистить зубы перед сном.

И надо сократить количество перекусываний. Ведь каждый раз, когда пища попадает в рот, бактерии вырабатывают кислоту и разрушают эмаль. Например, если едите 5 конфет сразу, то вы 1 раз подвергаете зубы разрушению- примерно на 20 минут. А если вы эти же 5 конфет съедаете постепенно за день, то зубы подвергаются разрушению 5 раз по 20 минут, то есть 100 минут.

Если вы пьёте сладкую воду во время еды- это меньше вредит вашим зубам. Но если вы пьёте её в течение целого дня- она оказывается также вредна как конфеты. Всё это не значит, что надо полностью отказаться от сладкого. Надо полоскать полость рта после каждого приёма пищи и не забывать чистить зубы.

5. Практическая работа

Класс делится на группы. Каждая группа получает образцы, муляжи, картинки или обёртки от продуктов.

-Познакомьтесь с продуктами, которые оказались у вас на партах. Разделите их на 2 группы: полезные и вредные продукты.

(Учащиеся откладывают в 1 группу: фрукты, овощи, сыр, кефир, хлеб. В другую относят: чупа-чупсы, колу, чипсы, пирожные и т. п.)

-Почему эти продукты вредны для зубов? Что надо делать после того, как вы ели эти продукты?

Как поел, почисти зубки! Делай так 2 раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты-очень важные продукты

К стоматологу идём в год 2 раза на приём.

И тогда улыбки свет сохранишь на много лет!

-О каком ещё правиле ухода за зубами сказано в этом стихотворении? Кто такой стоматолог?

6. Рефлексия

-Для чего человеку необходимо разнообразное питание?

-Каких веществ много в овощах и фруктах?

-В каком виде лучше есть овощи и фрукты?

-Что необходимо соблюдать, когда едим их сырыми?

-Какие правила личной гигиены вы знаете?

-Как надо ухаживать за зубами?

-Важно ли соблюдать режим дня и почему?

7. Закрепление полученных знаний

-А сейчас нарисуйте свой завтрак, применяя полученные сегодня знания.

8. Подведение итогов - Выставка работ учащихся

Что мы едим?

Полезные продукты	Неполезные продукты
Рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, капуста, яблоки, груши, хлеб	Пепси, фанта, чипсы, жирное мясо, торты, «Сникерс», шоколадные конфеты



Правила правильного питания.

- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты.
- Главное – не пере едайте!

