

Классный час для 2 класса на тему

"Разговор о здоровом питании"

Цель: формирование здорового образа жизни посредством правильного питания.

Задачи:

1. Научить детей выбирать продукты, полезные для здоровья
2. Вызвать стремление к здоровому питанию
3. Выучить золотые правила питания.
4. Расширить кругозор учащихся

Оборудование: плакат "Овощи и фрукты", пословицы, правила здорового питания, пирамида питания, ромашка.

Ход занятия:

Вступительное слово учителя.

- Здравствуйте, дорогие ребята!

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья:

«Здравствуй, доброго здоровья!» «Как ваше драгоценное здоровье?!»

И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили

«Здоровья не купишь» «Дал бы здоровья, а счастья найдёшь»

- Что значит быть здоровым? (Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть живым, правильное питание)

- Здоровье в большей степени зависит от вас самих?

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.

Древние греки, например, мало болели, но долго жили!

-От чего же им так везло? Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались. В школе полдня занимались наукой, полдня физкультурой.

А что значит правильное питание? Сегодня мы как раз с вами об этом поговорим.

Вы видите **ПИРАМИДУ ПИТАНИЯ**, рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения. Давайте посмотрим, из чего она состоит (демонстрация интерактивной Пирамиды питания).

Учитель показывает на каждый ярус пирамиды, дети называют, какие продукты питания нарисованы на каждом ярусе пирамиды.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

- Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему? Разложите карточки с названиями продуктов по–полезности.

А что это за продукты - мы узнаем от загадок.

Загадки о фруктах и овощах.

- Сам с кулачок,
Красный бочек,
Потрогаешь – гладко,
А откусишь – сладко.
(яблоко)

- За кудрявый холодок
Лису из норки поволоку,
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая.
(морковь)

- Как надела сто рубах
Заскрипела на зубах.
(капуста)

- Прежде чем его мы съели,
Все заплакаться успели.
(лук)

- Маленькая печка
С красными угольками
(гранат)

- Маленький, горький,
Луку брат.
(чеснок)

- Он большой, как мяч футбольный,
Если спелый – все довольны,
Так приятен он на вкус!
Что это за шар?
(арбуз)

- Сажу на тереме,
Мала, как мышь,
Красна, как кровь,
Вкусна, как мед.
(вишня)

- Он большой, как мяч футбольный,
Если спелый – все довольны,
Так приятен он на вкус!
Что это за шар?
(арбуз)

Сижу на тереме,
Мала, какмышь,
Красна, как кровь,
Вкусна, как мед.
(вишня)

Физкультминутка

Мы проверили осанку и свели лопатки,
Мы походим на носках, а потом на пятках.
Пойдем мягко, как лисята, и как мишка косолапый-
И как зайныка – трусишка, и как серый волк- волчище.
Вот свернулся еж в клубок, потому что он продрог.
Лучик ежика коснулся, ежик сладко потянулся.

Сообщения детей

Ценность витаминов велика. И здоровье человека во многом зависит от правильного и разнообразного питания. В питании обязательно должны присутствовать овощи и фрукты и желательно в сыром виде. Прежде всего это всем вам доступная квашеная капуста и свежая капуста, морковь, лук, чеснок и др.

Зимой и особенно весной неплохо бы ежедневно употреблять витамины в драже. Они продаются в аптеках. Употреблять поливитамины нужно по строго определенной норме (1-2 шт. в день), иначе можно навредить организму.

Продукты, богатые витамином А (витамин роста) - рыбий жир, масло коровье, мясо, яйца, морковь, перец красный, щавель, лук, помидоры, абрикосы, яблоки.

В (витамины обмена веществ)- мясо (говядина, свинина), яйца, молоко и молочные продукты, хлеб грубого помола, горох, фасоль, капуста, картофель, сыр, крупа гречневая.

С (аскорбиновая кислота) –свежие ягоды, капуста, редька, огурцы, картофель, плоды шиповника, рябины, облепихи, черной смородины, красный перец, апельсины, лимоны.

Учитель: Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов,

укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.
Но как выбрать из всего многообразия овощей самый полезный?
Давайте посмотрим сценку “Спор овощей” и, возможно тогда найдем ответ на этот вопрос.

(Под музыку овощи выходят).

Сценка "Спор овощей".

Учитель:

Ждут здесь овощи ребят,
Кто нужней они узнать хотят!

Овощи:

Кто из нас, из овощей,
И вкуснее, и нужней?
Кто при всех болезнях
Будет всех полезней?

Ведущий:

Выскочил горошек –
Ну и хвастунишка!

Горошек:

Я такой хорошенький
Зелененький мальчишка!
Если только захочу,
Всех горошком угощу!

Ведущий:

От обиды покраснев,
Свекла проворчала...

Свекла:

Дай сказать хоть слово мне,
Выслушай сначала.
Ведь для винегрета
Лучше свеклы нету!

Капуста:

Ты уж, свекла, помолчи!
Из капусты варят щи,
А какие вкусные пироги капустные!
Зайчики-плутишки
Любят кочерыжки.
Угощу ребят кочерыжкой сладкой.

Огурец:

Очень будете довольны,
Съев огурчик малосольный.
А уж свежий огуречик
Всем понравится, конечно!

Морковь:

Про меня рассказ недлинный:
Кто не знает витамины?
Пей всегда морковный сок
И грызи морковку –
Будешь ты тогда, дружок,
Крепким, сильным, ловким

Ведущий:

Тут надулся помидор
И промолвил строго:

Помидор:

Не болтай, морковка, вздор,
Помолчи немного.
Самый вкусный и приятный
Уж, конечно, сок томатный.

Ведущий:

У окна поставьте ящик,
Поливайте только чаще
И тогда как верный друг,
К вам придет зеленый... лук!

Лук:

Я -приправа в каждом блюде
И всегда полезен людям.
Угадали? Я – ваш друг
Я простой зеленый лук!

Картошка:

Я картошка, так скромна –
Слово не сказала...
Но картошка так нужна
И большим, и малым!

Баклажан:

Баклажанная икра
Так вкусна, полезна...

Ведущий: Спор давно кончать пора!

Учитель. Последняя игра называется “**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 — Слово, начинающихся на “ь” не существует.

Е — еда.

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 переедайте!

Учитель: Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания. А каковы они? Какое питание можно назвать здоровым? Какую пищу нельзя употреблять? Будете ли вы питаться правильно?

Заключение.

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

**Желаю вам цвести, расти
Копить, крепить здоровье,
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.**