

Классный час в 5 классе «Питаюсь здорово — живу красиво!»

Тема: Питание и здоровье.

Цели: углубить представление детей о рациональном питании; продолжить формирование позитивной оценки здорового образа жизни; побуждать детей к разумному, бережному отношению к своему здоровью, к борьбе с вредными привычками.

Задачи:

Образовательные:

- формировать умение выбирать полезные продукты питания;
- познакомить учащихся с вредными для человека продуктами.

Развивающие:

- развивать кругозор учащихся.
- развивать внимание, мышление, память.

Воспитательные:

- воспитывать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- воспитывать ответственное отношение учащихся к выбору продуктов питания.
- воспитывать негативное отношение к вредным продуктам питания;

Место проведения классного часа: учебный кабинет

Продолжительность классного часа: 45 минут.

Материально-техническое обеспечение: компьютер, мультимедийный проектор, экран, раздаточный материал.

Используемые технологии: игровые, здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, интерактивные, информационные.

Прогнозируемый результат: учащиеся смогут сделать выбор – правильное питание.

План:

1. Организационный момент.
2. Вступительное слово классного руководителя.
3. Определение учащимися темы беседы классного часа.
4. Ознакомление учащихся с информацией о вредных и полезных продуктах питания.
5. Составление правильного рациона питания.
6. Подведение итогов, рефлексия.

Ход классного часа.

1. Организационный момент, приветствие, распределение учащихся в группы.
2. Вступительное слово. (На экране картинка Приложение 1)



- Сегодня наш классный час мне хотелось бы начать словами Гиппократ, древнегреческого врача, философа, реформатора античной медицины:

«Мы есть то, что мы едим» (буквальный перевод «Ты есть то, что ты ешь») Он считал, что болезнь человека – это результат нарушения питания, привычек и характера жизни человека. В отличие от своих предшественников Гиппократ полагал, что болезни не ниспосланы богами, а обусловлены вполне объяснимыми причинами.

Неправильное и нерациональное питание это не только лишние килограммы на теле, это еще и нарушенный обмен веществ, гипертония, сахарный диабет и многие другие заболевания.

Современной медициной уже изучено и определено оптимальное количество калорий для человека в день, а также определён правильный режим приёма пищи.

Для начала, базой здорового питания нужно избрать здоровые продукты питания. «Поступок рождает привычку, привычка рождает характер, а характер рождает судьбу».

По свидетельству врачей, на сегодняшний день основные заболевания школьников - гастриты и анемия, и это напрямую связано с качеством питания детей. На прилавках магазинов присутствуют продукты, признанные опасными для здоровья. И многие дети, ориентируясь на рекламу, предпочитают именно эти продукты, а не обычные завтраки и обеды.

3. Определение учащимися темы беседы классного часа.

- Как вы думаете, ребята, что нам сегодня предстоит обсудить на классном часе?

(Здоровое питание)

- Давайте вместе попробуем разобраться, какие продукты нам следует выбирать, чтобы сохранить собственное здоровье?

Все вы, наверное, помните забавное английское стихотворение про Робина-Бобина:

Робин Бобин Барабек
Скушал сорок человек,
И корову, и быка,
И кривого мясника,
И телегу, и дугу,
И метлу, и кочергу,
Скушал церковь, скушал дом,
И кузницу с кузнецом,

А потом и говорит:
"У меня живот болит".

(перевод К.И. Чуковского)

- Как вы думаете, ребята, почему заболел живот у Робина?

(Съел много и неподходящую пищу)

- Взгляните на изображение Робина-Бобина. Выглядит-ли он здоровым человеком?

(на экране картинка Приложение 2)



(Нет)

-Хотите ли вы быть похожим на Робина-Бобина?

(Нет)

4. Ознакомление учащихся с информацией о вредных и
полезных продуктах питания.

- К сожалению, и в наше время есть много людей, которые очень похожи на Робина-Бобина. Почему так случается? Найти ответ нам поможет фотография. (на экране картинка Приложение 3)



- Это один из самых необычных памятников мира, он находится в Чехии, и представляет собой жертву фастфуда. Развалившийся на земле человек призван напоминать людям о вреде такого питания.

Фастфуд (Fast Food) в переводе с английского означает...?

(Быстрая еда)

- Выглядит она весьма аппетитно, давайте убедимся (на экране презентация Fast Food)
- Я вижу, кое у кого разыгрался аппетит, так как вид у этих продуктов очень привлекателен. К сожалению, они не так полезны, как кажутся. «Познакомимся» поближе, например, с гамбургером.

Вечный гамбургер

В 1996 году консультант по здоровому питанию Карен Харахан начала эксперимент: сколько, без порчи, сможет сохраниться гамбургер из МакДональдса. Оказалось, минимум 12 лет.



За это время гамбургер нисколько не испортился. В США многие бросились повторять этот эксперимент. Среди них – фотограф Салли Дэвис. 15 декабря её гамбургеру исполнилось 979 дней – и он всё еще в порядке.

Итог эксперимента Карен Харахан – слева только что купленный гамбургер из МакДональдса, справа – которому 12 лет. За это время продукт не сгнил, не покрылся плесенью, а только иссох до состояния подошвы – что булочка, что говяжья котлета. Харахан, как специалист по здоровому питанию, уверяет, что вечным гамбургер становится потому, что он напичкан консервантами и

СОЛЮ.



Разумеется, эти эксперименты не остались незамеченными МакДональдс, и компания выпустила заявление в духе «У нас всё нормально, а в жилищах экспериментаторов просто очень сухой воздух». Ещё одним и более правдоподобным объяснением «вечности» еды из американского МакДональдса может быть то, что в США разрешены генномодифицированные продукты (ГМО).

- А каким образом мы получаем информацию о составе продукта?

(Прочитав состав на упаковке)

Разумеется, чем больше зашифрованных добавок и химических компонентов содержится в продукте, тем менее он полезен для человека.

- Как определить, можно употреблять тот или иной продукт или нет?

(Посмотреть срок годности продукта)

- Многие из вас знают о вреде фастфуда, но почему же люди так упорно покупают подобную еду?

(Это вкусно, не надо разогревать, готовить, постоянная реклама по телевизору, красивая упаковка...)

- Получается, что все любители фастфуда – просто несчастные жертвы рекламы, наносящие непоправимый вред своему здоровью!

- Давайте вспомним самое главное, что нужно для здорового питания?

(Нужны витамины, минеральные вещества.)

- На какие 3 большие группы подразделяются продукты питания?
(Белки, жиры, углеводы.)

- Сейчас многие люди, особенно девушки, предпочитают различные диеты, питаются только одними определёнными продуктами и полностью избегают других, а в итоге зарабатывают себе целый букет заболеваний. Чем это можно объяснить?

(В одном продукте не хватает микроэлементов, витаминов, других веществ, которые присутствуют в других продуктах. Еда должна быть разнообразной.)

- Что значит рациональное питание?

(Рациональное значит правильное, разумное.)

- Что значит сбалансированное питание?

(В пище должно быть уравновешено содержание различных веществ.)

- Как соблюдать режим питания?

(Нужно есть в определенное время, на ночь не переедать.)

5. Составление правильного рациона питания.

- Как вы думаете, знает ли герой стихотворения Робин-Бобин что-нибудь о правильном и рациональном питании?

(Нет)

- Давайте поможем Робину и расскажем ему, как питаться правильно и полезно.

Для начала разберёмся, какая пища действительно полезна.

Поможет нам в этом пирамида здорового питания (Приложение 4)

Она показывает не только качественное, но и количественное соотношение продуктов в нашем рационе.



- Ребята, на столе у каждой из трёх групп лежат карточки с названиями видов продуктов и некоторых блюд. Каждой группе необходимо составить меню для Робина-Бобина на 5 дней. Группу 1 попросим составить меню для полезных завтраков Робина, группу 2 – для обедов, группу 3 – для ужинов. Карточки нужно разместить на листах А4 с помощью скрепок. Готовое меню представляет один учащийся из состава группы.

(Учащиеся обсуждают задание в группах, составляют меню, представляют работу классу).

6. Подведение итогов, рефлексия.

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. Быть здоровым может каждый, нужно только очень захотеть. Когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся. У здоровых людей ясный ум, крепкая нервная система, хорошая память. Здоровые люди готовы к новым знаниям, открытиям, достижениям в жизни.

- С каким настроением вы уходите с классного часа?

- Что запомнилось, какие новые факты и знания будут полезными в жизни?

Закончить наш классный час хочу известной мудростью:
«Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».