

Приложение 10 (Классный час)

Станица Стародеревянковская
Каневского района Краснодарского края
Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5 им. В.И. Данильченко

Если хочешь, будь здоров!

Классный час для учащихся 7 «В» класса по пропаганде здорового питания.

Классный руководитель: Карпенко Марина Владимировна

2014-2015 уч. год

Внеклассное мероприятие для учащихся 7-х классов «Если хочешь, будь здоров»

Цель: формирование целостного представления о здоровом питании школьников.

Задачи:

- Сформировать у учащихся позитивное отношение к здоровому питанию;
- Расширить знания учащихся о здоровом питании;
- Развитие умения работать в группах
- Развитие умения работать с различными источниками информации.
- Формирование умения выступать публично.

Оборудование: презентации, интерактивная доска, иллюстрации и фотографии с изображением продуктов питания.

Ход мероприятия:

- Здравствуйте, дорогие ребята! При встрече люди издревле желали друг другу здоровья: «Здравствуйте, 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». Какой образ жизни можно считать здоровым? Только такой, который не приносит вреда здоровью, позволяет человеку поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения. Сегодня мы проверим, все ли мы хорошо знаем о здоровом питании и полезных продуктах.

А для начала давайте вспомним пословицы о здоровье.

Игра «Ромашка» (пословицы о здоровье)

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы, нужно продолжить вторую половину.

- В здоровом теле (здоровый дух)
- Голову держи в холоде (а ноги в тепле)
- Землю сушит зной, человека (болезни)
- К слабому и болезнь (пристает)
- Любящий чистоту (будет здоровым)
- Кто курит табак (тот сам себе враг)
- Голодно брюхо к учению (глухо).
- Appetit приходит во время ... (еды).
- Без обеда не красна (беседа).
- Заварил кашу – не жалей(масла).
- Горьким лечат, а сладким(калечат)
- Лук от семи(недуг)
- В здоровом теле здоровый(дух).
- Ешь пирог с грибами, а язык держи за(зубами).
- Здоровье дороже(богатства)
- Всякому овощу свое(время).
- Голод не(тетка).

Презентация «Радуга»

В нашей жизни, чтобы отлично себя чувствовать, нужно разнообразно питаться. Все продукты питания разделены на пять групп – на пять цветов здоровья. Какие продукты, к какому цвету относятся, нам расскажут ребята.

Презентация желтого цвета.

Какой красивый желтый цвет, светится как солнышко.

Что же приготовили нам ребята, давай их послушаем.

Мука, хлебобулочные изделия (хлеб, баранки, бублики, сушки, сухари, галеты, хлебцы, макаронные и мучные изделия блины, оладьи, вареники, пирожки, крупы и блюда из них (каши, запеканки, пудинги, кружные супы) - это продукты - жёлтого цвета здоровья. Хлебные изделия являются одним из основных продуктов питания человека. В хлебе содержится многие пищевые вещества, необходимые человеку; среди них белки углеводы, витамины, минеральные вещества, пищевые волокна.

Каша является самым распространенным блюдом русской кухни. С древних времен на русской земле каша символизировала жизнь, семью, мир и согласие. Одинаково полезна каша и детям, и взрослым. Ее можно употреблять и на завтрак, и на обед, и на ужин. Разнообразию каш нет границ. Существует множество способов и рецептов приготовления каш. Большинство людей недолюбливают каши с детства. Однако став родителями, заставляют своих детей есть кашу, приговаривая: — «Каша полезная, кушай! Вырастешь сильным и умным!» Так разве это просто слова? Нет! Каша действительно обладает многими полезными свойствами, но мы, зная об этом, очень редко её едим.



Презентация зелёного цвета.

Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему фрукты и овощи должны быть в вашем рационе каждый день и регулярно. Большое количество витаминов содержится в ягодах: земляника, смородина, крыжовник, малина. Глюкоза и фруктоза, содержащиеся в ягодах очень благоприятны в питании детей. Также довольно много витамина С, каротин, В1, В2. Содержится целый ряд микроэлементов – железо, медь, кобальт, марганец, которые принимают участие в кроветворении. В них также много минеральных солей – калия, фосфора, кальция.

Презентация синего цвета.

Молоко, творог, сметана.

Для здоровья хороши.

Я люблю продукты эти,

Кушать часто, от души!

-Основными минеральными веществами молока являются кальций, магний, калий, натрий, фосфор, хлор и сера, а также соли — фосфаты, цитраты и хлориды. Кальций является наиболее важным макроэлементом молока.

Молочные продукты – это замечательно!
Они очень вкусные и питательные!

Презентация оранжевого цвета.

Мясо - богатый источник полноценных белков, оно содержит витамины группы В, калий, фосфор, натрий, железо. Настоящей кладовой является печень, в которой наряду с витаминами группы В содержится витамин А. Мясо утки, гуся, индюшки тоже содержит много полезных веществ. Мясо обязательно должно присутствовать в нашем рационе.

Игра – упражнение “Притяжение”

Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть!

Командам даются карточки с названием какого-либо продукта питания (хлеб, молоко, сельдь, соленый огурец, банан, морковь, шашлык, семечки, шоколад, кефир, торт, чеснок, томат, картофель, перец, фруктовый сок, петрушка, яблоко, йогурт).

Участники игры должны организовать подгруппы с учетом совместимости продуктов питания.



Физминутка “Вершки и корешки”

Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква)

Игра «Меню для школьника».

Какие продукты обеспечивают сбалансированный рацион питания?

Необходимо составить меню, включающее завтрак, обед, полдник и ужин. Помните о том, что это должно быть меню для школьника, включающее в себя продукты из разных стилей питания.

Список продуктов:

- 1) салат из капусты и моркови;
- 2) пирожки;
- 3) жареная рыба;
- 4) борщ;
- 5) блины;
- 6) гречневая каша;
- 7) чай;
- 8) кисломолочные продукты;
- 9) винегрет;
- 10) вареный картофель;
- 11) отварная говядина;
- 12) хлеб;
- 13) сыр;
- 14) колбаса;
- 15) кисель.

Высказывания учащихся.



Реклама здорового продукта.

Все мы понимаем, что такое здоровое питание, а вот убедить себя и других в том, что есть морковку гораздо полезней, чем чипсы – сложно. Но нашим ребятам и это по плечу!

Внимание! Конкурс – домашнее задание «Реклама здорового продукта»

Команды показывают рекламу своего «Здорового продукта».



Я вижу, что вы теперь хорошо знаете, как правильно и с пользой для здоровья питаться. Однажды Сократа спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?” Великий мудрец ответил: “Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!” Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять. Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других! Будьте здоровы!

