

МБОУ ООШ №23 им. А.И. Гераськина
МО г-к Анапа
П. Просторный

Классный час

"Разговор о правильном питании"



**Разговор о
правильном питании.**



**Солодкая Ю.А.
Учитель начальных классов**

Анапа, 2022

Цели:

- ознакомить учащихся с понятиями: “правильное питание”, “полезные продукты”, “меню”;
- учить различать полезные и вкусные продукты;
- воспитывать культуру питания.
- создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- формировать у учащихся представление о здоровье как об одной из важнейших жизненных ценностей;
- убедить учащихся в необходимости и важности соблюдения режима питания;
- обобщить имеющиеся знания о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни;
- учить выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания и составлять правильный режим питания.

Ход классного часа.

Оборудование: выставка книг “О вкусной и здоровой пище”, презентация к уроку (см. Приложение), иллюстрации.

Ход урока

I. Организационный момент

Учитель - Добрый день, дорогие ребята! Я рада видеть вас на нашем классном часе, посвященном здоровому питанию, который называется «Разговор о правильном питании».

Подготовиться к уроку нам помогут вопросы-загадки.

(Дети отгадывают загадки, прикрепляют картинки-ответы).

Учитель. Отгадайте загадки.

– На припёке у пеньков
Много тонких стебельков.
Каждый тонкий стебелёк
Держит алый огонёк.
Разгибаем стебельки – Собираем огоньки.

Ученики. Земляника. 1 слайд.

Учитель. Следующая загадка:

– Чёрных ягод пышный куст –
Хороши они на вкус!

Ученики. Чёрная смородина.

Учитель. Следующая загадка:

– Круглое, румяное
С дерева достану я,
На тарелку положу:
“Кушай, мамочка”, – скажу.

Ученики. Яблоко. 2 слайд.

Учитель. Следующая загадка:

– Снаружи коричневый, ворсистый.
Внутри зелёный, сладко-кислый.

Ученики. Киви.

Учитель. Следующая загадка:

– Заморский гость сидит на кустике,
С зелёным чубчиком на голове.
Одет он в серую кольчугу –
Плотно колечки прижаты друг к другу.

Ученики. Ананас.

Учитель. Следующая загадка:

– Плод, похожий на лампочку.

Ученики. Груша. 3 слайд.

Учитель. Следующая загадка:

– Красный нос в землю врос,
А зелёный хвост снаружи.
Нам зелёный хвост не нужен,
Нужен только красный нос.

Ученики. Морковь.

Учитель. Следующая загадка:

– Красная мышка с белым хвостом
В норке сидит под зелёным листом.

Ученики. Редис. 4 слайд.

Учитель. Ребята, как бы вы предложили назвать кроссворд?

Ученики. “Фрукты, овощи и ягоды”.

Учитель. Какие фрукты вы любите? А овощи? Как вы думаете, овощи, фрукты и ягоды – полезные продукты? Почему?

Ученики. Ответы детей.

Учитель. Теперь послушайте мнение доктора Неболейки (Выступает подготовленный ученик) 5 слайд.

“От правильного питания человека зависят его нормальный рост, развитие и здоровье. Организм лучше сопротивляется различным болезням, в том числе инфекционным, если правильно питаться. Пища должна дать организму всё необходимое для происходящего в нём усиленного роста и развития. Необходимо, чтобы она содержала в себе все те вещества, из которых состоит человеческий организм: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду”.

II. Актуализация опорных знаний

Учитель. Прочитайте пословицы: 6 слайд.

- Хорошего понемножку, сладкого – не досыта.
- Сладок мёд, да не по две ложки в рот.
- Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец наш родной.
- Если много съешь, то и мёд горьким покажется.
- Наелся, как бык, не знаю, как быть.
- Когда я ем, я глух и нем.

Учитель. Что объединяет все эти пословицы? Какова тема нашего занятия?

Ученики. Дети формулируют тему урока: “Правильное питание”.

III. Совместное целеполагание

Учитель. Правильно. Тема нашего классного часа – “Разговор о правильном питании”. 8 слайд.

Учитель. Изучая эту тему, какие цели мы можем себе поставить?

Ученики. Формулируют цели занятия.

Важнейшим фактором сохранения здоровья является правильно организованное питание и здоровый образ жизни.

Ученик:

Здоровье – это кладезь.

Его нельзя купить,
Однажды потерявши,
Его не возвратить.

Не одолжить у друга,
Не выиграть в лото,
Ведь без здоровья счастье,
Поверьте, уж не то.

Не порадует работа,
Да и денег не скопить.
Конечно, без здоровья
Трудно людям жить.

IV. Фронтальная работа

Учитель. Восстановите поговорку, объясните её смысл.

Ученики. Дети восстанавливают поговорку, объясняют смысл: “Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу”. 9 слайд.

Учитель. Спасибо за ваши высказывания. В поговорках заключена народная мудрость.

«Путешествие в Древнюю Русь».

Первая страница устного журнала называется «Путешествие в Древнюю Русь».

– Как вы думаете, чем питались русские богатыри, чтобы быть сильными, а девушки – красивыми, с длинными густыми косами, свежим румяным лицом и ясными глазами?

– Давайте вспомним литературные произведения и произведения устного народного творчества! В сказках, пословицах, поговорках часто упоминаются названия продуктов, встречающихся на столе. Послушайте отрывки из

нескольких сказок, назовите их, а потом мы назовем продукты, о которых идёт речь в этих произведениях:

- “Увидел Емеля в проруби щуку, изловчился и ухватил щуку в руку. – Вот уха будет сладка!” (“По щучьему веленью”).
- “Наварила *каши*, размазала по тарелке, потчует журавля... (“Лиса и журавль”)
- “Печь затопит, все заготовит, закупит, *Яичко* испечет да сам и облупит”. (“Сказка о попе и о работнике его Балде”).
- “–Поешь моего простого *киселька с молочком!* – У моего батюшки и *сливочки* не едятся...” (“Гуси-лебеди”).
- “Я, *Колобок*, Колобок, на *сметане* мешен да в *масле* жарен...” (“Колобок”).
- “И я там был, *мед* пил...” (Концовка многих сказок).

– Какие же продукты упоминаются в этих отрывках?

– Что такое уха? Рыбный суп.

- Каша – матушка наша, хлеб – кормилец, - говорили люди в старину. А почему?

- Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит наибольшее количество питательных веществ, которые легко усваиваются нашим организмом. Очень полезна гречневая каша, овсяная, пшённая, рисовая. Манная каша – калорийный продукт, её лучше есть перед контрольной, соревнованиями или тяжелой работой.

Каша – это полезная еда, которая поможет стать здоровыми и сильными.

Кто кашу есть не любит,

Тот просто себя губит.

Говорят, что щи да каша –

Это пища наша.

- Хлеб – полезный продукт, недаром его всегда ставили на Руси в центр стола и считали главным блюдом. Этот продукт содержит большинство необходимых человеку питательных веществ. Он является богатым источником клетчатки, способствующей правильному обмену веществ. Не зря говорят: «Хлеб – всему голова».

- Кисель – очень полезный питательный напиток.

– Что значит «мёд пил»? В старину употребляли такой напиток, изготовленный из сваренного меда.

- А что такое колобок?

– Колобки – небольшие круглые хлебцы или толстые лепешки.

Их обычно пекли из остатков муки от пирогов или хлебов. Поэтому бабка и мела “по сусекам”, чтобы наместить остатки муки.

– По праздникам пекли пироги с различными начинками: с рыбой, курицей, говядиной, капустой, грибами, ягодами. Вспомните русскую поговорку: “Не красна изба углами, а красна пирогами”. Как вы понимаете ее смысл?

- Какого рода была пища? Откуда она приходила? С огорода, сада, поля, леса.
– Как же проходил прием пищи (*трапеза*)?

– Во время приема пищи в прошлые времена сидели чинно. За столом не разговаривали. Во время обеда вставать было нельзя, даже если вошел старший по возрасту или почетный гость. Ему кланялись, сидя за столом, и продолжали есть не спеша.

- Как вы думаете, почему в старину люди мало болели и долго жили?
- Как нужно вести себя во время приёма пищи? Каким должен быть ваш режим питания?

Выступают подготовленные дети в роли доктора Неболейки и доктора Здоровая Пища.

А сейчас давайте послушаем советы специалиста, доктора Неболейки: “Дорогие ребята, каждое время года определяет меню за завтраком, обедом и ужином. Зимой вам необходимо употреблять как можно больше витаминов. Много витаминов содержится в кислой капусте, в тёртой моркови, во фруктовых и овощных соках. Очень хорошо зимой и весной детям пить настой шиповника. Настой шиповника с сахаром очень вкусен и полезен. Если вас после завтрака ожидает что-то интересное, вы начинаете плохо пережёвывать пищу, глотать её кусками. Надо хорошо пережёвывать пищу. Часто бывает и наоборот: вы слишком растягиваете завтрак. Это вызывает потерю нормального аппетита.

- Давайте спросим у Доктора Здоровая Пища, зачем нужно есть?

Человеку нужно есть,
Чтобы встать, и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть.
Чтоб расти – нужен белок.
Для защиты и тепла
Жир природа создала.
Как будильник без завода
Не пойдет ни тик, ни так,
Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

Витамины – просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед нами отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие.

Доктор Неболейка.

Хорошо здоровым быть!

Соков больше надо пить!

Гамбургер забросить в урну,

И купаться в речке бурной!

Закаляться, обливаться,

Спортом разным заниматься!

И болезней не боясь,

В теплом доме не таясь,

По земле гулять свободно,

Красоте дивясь природной!

Вот тогда начнете жить!

Здорово здоровым быть!

Но также надо помнить о том, что переедание вредно для здоровья, посмотрите, к чему это может привести.

Просмотр мультфильма «Уроки хорошего поведения с тетушкой совой» 11 серия. Обсуждение.

V. Оздоровительная минутка

Учитель. Оздоровительная минутка.

Я с горы на санках еду,
Мишка кубарем летит.
Прибежали мы к обеду
И пришёл к нам Appetit.

Вместе с ним за стол мы сели,
С Аппетитом всё мы съели.
Приходи к нам, Аппетит!
Наша мама говорит,
Что хороший Аппетит
Никому не повредит.

Ученики. Под стихотворение “Аппетит” ученики выполняют двигательные упражнения.

Учитель. Что же такое аппетит?

Ученики. Дети находят значение слова в “Толковом словаре”.

VI. Работа в группах

Учитель. 11,12,13,14 слайды. Игры «Восстанови последовательность», «Собери полезные продукты».

Рассмотрите таблицу “Самые полезные продукты”, выберете названия тех продуктов, которые являются самыми полезными. Докажите это.

Ученики. Дети выписывают названия полезных продуктов. Объясняют выбор. Формулируют правила питания. 15 слайд.

Учитель. Конкурс блюд: “Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть”.

Ученики. Дети презентуют свои любимые блюда.

Учитель. Выставка книг о вкусной и здоровой пище.

Ученики. Знакомятся с книгами и рецептами полезных блюд.

Учитель. Формулирование правил питания. Опираясь на пословицы и поговорки, вспомните все известные вам правила питания. Составление коллективной памятки “Золотые правила питания”:

– Перед едой мой руки с мылом.

– Фрукты и овощи надо хорошо мыть.

– Во время еды не разговаривай и не читай.

– Ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай с закрытым ртом, не спешите глотать.

– Не передай! Ешь в меру.

– Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу.

Ученики. Учащиеся формулируют правила питания в группах. Взаимопроверка.

VII. Итог урока

- Конкурс плакатов «Вкусной и здоровой пище – ДА, химии – нет!»
- Изготовление коллажа из этикеток, оберток, упаковок продуктов правильного и неправильного питания

Учитель. Справились ли мы с задачами, поставленными в начале занятия? Знаем, что такое правильное питание? Полезные продукты? Правила питания? Какое задание на занятии было самым интересным? Какое – самым трудным?

Ученики. Дети делают отметки на шкале самооценки.

