

МБОУ ООШ № 23 имени А. И. Гераськина

Классный час в 7 классе на тему:

**«Что у тебя на тарелке, в этом залог здоровой
и счастливой жизни»**

Разработала: С. В. Тупикина

Анапа 2020 г.

Цель: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Эпиграф «Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»

Сократ

Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я желаю вам здоровья. Здоровье для человека - главная жизненная ценность». «Любое событие, любая цель становятся достижимыми, если Вы пользуетесь правильным питанием». Е. Д. Марченко. «Благодарю» мы произносим тогда, когда чем-либо довольны и хотим тоже человеку сделать приятное. Но, к сожалению, мы не умеем беречь своё здоровье и в раннем возрасте часто не понимаем, какое это благо быть здоровым. А ведь я думаю, что каждому из вас хочется вырасти сильными, красивыми, здоровыми.

Каждый человек в ответе за своё здоровье. И одним из правил его сохранения является здоровое питание. Известный французский кулинар, музыкант, политик Брилья-Саварен однажды заметил, что судьба наций зависит от того, как они питаются». Возможно, этот афоризм и страдает некоторым преувеличением роли пищи, но одно, бесспорно, питание всегда было, есть и будет важнейшей стороной бытия человека. Очень часто можно услышать, что пища, которую мы едим, может много рассказать о человеке, поедающим её.

Еда является одним из основных источников энергии человеческого организма. Но пища не только вырабатывает биохимическую энергию, необходимую для поддержания его жизненно важных функций. Еда может быть подсказкой, помогающей выстроить даже свою жизнь в соответствии с намеченными планами. О чём дальше мы с вами, друзья мои, поговорим.

Культура питания - неотъемлемая часть общей культуры человека. И суть здесь не только в знании того, в какой руке держать вилку, а в какой нож. Главное – необходимо чётко представлять, сколько и чего можно съесть, чтобы не повредить своему здоровью. А для этого надо разбираться хотя бы в основах здорового питания (сообщение темы классного часа и эпиграфа – слайд №1, слайд №2)

Накануне нашего классного часа мы проводили анкетирование. (Анализ анкет учащихся)

● **Что такое питание?**

(Это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.

● **Какие продукты называются полезными?**

(Продукты, в которых есть вещества, без которых человек не может жить и развиваться. Они необходимы человеку каждый день).

● **А обращаете ли вы, что написано на упаковках продуктов питания? Давайте посмотрим.**

● **Что поступает с пищей в организм человека?**

(Вода, белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли).

● **Что такое белки?**

(Основа жизни. Они обеспечивают рост организма, формирование всех органов и систем. Они необходимы в любом возрасте, но особенно в детском и юношеском, когда организм развивается).

● **Что такое жиры?**

(Это резервы энергии нашего организма. Они находятся во всех тканях или накапливаются в некоторых органах тела).

● **Что такое углеводы?**

(главный источник энергии для организма. Потребность в них в 4-5 раз больше, чем в белках и жирах).

● **Какие правила необходимо выполнять во время еды?**

- Мыть руки перед едой с мылом.
- Не разговаривать во время еды и не читать.
- Есть небольшими кусочками, не торопясь.
- Мыть фрукты и овощи перед едой.
- Есть в меру.
- Не чихать и не кашлять во время еды или закрывать рот салфеткой.
- Прежде, чем начать есть, посмотри в свою тарелку!

● **Что такое режим питания?**

(Кратность приёма пищи, интервалы между приёмами пищи, распределение калорийности суточного рациона между отдельными приёмами. Наиболее рациональным является четырёхразовое питание).

● **Какие группы блюд вы знаете?**

- Холодные закуски (разные салаты, винегрет.)
- Первые блюда (борщ, рассольник, бульон, овощные и рыбные супы.)
- Вторые блюда (мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром).
- Каши.
- Третьи (компот, фрукты, соки).

● **Что такое витамины? Где содержится больше всего витаминов?**

(Биологически активные органические соединения, имеющие большое значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма. Во фруктах и овощах).

● **Рассказ о витаминах.**

● **Какие овощные соки вы знаете?**

Морковный, свекольный, томатный, тыквенный, капустный.

● **Чем полезна рыба и морепродукты ?**

(Это важнейший источник питательных веществ высокой биологической ценности. Белки рыбы лучше перевариваются и усваиваются организмом. Рыба содержит фосфор, кальций, необходимые для роста и крепости зубов и костей. В ней много витаминов А и Д, микроэлементов, йода).

● **Какие молочные продукты вы знаете и чем они полезны?**

Молоко, кефир, ряженка, простокваша, йогурт, сметана, творог, сыр.

● **Существует ли связь между питанием и здоровьем?**

Конечно, так как известны три кита, на которых базируются потребности человечества – это « здоровье, семья, деньги». Каждому человеку здоровье необходимо для адекватного восприятия всей прелести, которую приготовила планета. Глазами чётко видеть этот мир, ушами наслаждаться звуками, вкушать, вдыхать огромное количество ароматов. И от того, что ты потребляешь, напрямую зависит твоё здоровье. Пожалел, сэкономил, съел не то и...расплачивайся своим здоровьем.

Про здоровье люди думали и в древности, и это нашло отражение в пословицах и поговорках.

Игра – собрать пословицы.

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

Где пиры да чай, там и немочи.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

Сладко естся, так плохо спится.

Умеренность – мать здоровья.

Чистая вода – для хвори беда.

Нездоровому все немило.

Здоровье не купишь – его разум дарит.

Мои наблюдения за вами и ваши ответы показали, что многие из вас являются любителями фаст-фуда, чипсов, газировки. А кто из вас знает, что это такое?

Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде содержится много сахара и вредных жиров. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».

Кока-кола

1. Активный ингредиент кока-колы - фосфорная кислота. Её РН равен 2.8. За 4 дня она может растворить ваши ногти.

2. Для перевозки концентрата кока-колы грузовик должен быть оборудован специальным поддоном, предназначенным для перевозки высококоррозийных материалов.

3. Дистрибьюторы кока-колы уже 20 лет используют её для очистки моторов своих грузовиков.

4. Кофеин вызывает нарушения сна, к нему может возникнуть привыкание.

5. 0,33 л. кола = 8 кусков сахара.

Единственный безвредный компонент газировок – вода (мёртвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы её естественный вкус не нарушал вкус напитка).

Вы ещё хотите колы? Опыт с колой.

Чипсы

При высокой температурной обработке пищи, богатой углеводами (чипсы) образуется большое количество вредных химических соединений, которые становятся причиной развития онкологических заболеваний, могут поражать нервную систему. Крысы, которых кормили чипсами, стали агрессивными и на

двадцатый день начали умирать. Перед смертью они ослепли и облысели. Позже экспертиза показала – животные умерли от серьёзного нарушения пищеварения и сетчатки глаза, их печень стала желтоватой (накапливался в клетках жир). Акриламид, содержащийся в некоторых чипсах, считается ядом для нашего организма, поражает нервную систему, печень, почки.

Вы ещё хотите чипсов? опыт

Жевательная резинка

В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачек и жевательных конфет просто нет конкурентов. В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находились в кишечнике резиновые «камни» из слипшихся комочков, образовавшихся из жвачек.

Вы ещё хотите жевательной резинки?

Вкусовые качества чипсов, киришечек достигаются за счёт применения различных ароматизаторов, которые могут быть очень вредны. И вообще, при покупке продуктов внимательно изучите состав. И не используйте в пищу продукты, которые содержат такие пищевые добавки.

Давайте посмотрим фрагмент **фильма «Осторожно еда».**

Обсуждение увиденного фильма.

Игра «Так что же у тебя на тарелке?»:

Встаньте те:

-кто ни разу не болел в этом году?

Аплодисменты

-кто ни разу не ел чипсов или ест не чаще 2х раз в году?

Аплодисменты

-кто жуёт жвачку не чаще чем 1 раз в неделю или совсем не жуёт?

Аплодисменты

Встаньте если продукт полезен: сок, леденцы, супы, фрукты, чипсы, кефир, творог, овощи, фанга, торт, овощи.

А теперь давайте вернёмся к разговору о здоровой пище и немного поиграем.

Как называется суп из рыбы. (Уха.)

Как называется сушеный абрикос без косточки? (Курага.)

Как называется сушеный абрикос с косточкой? (Урюк).

Какая из нот будет лишней в компоте. (Соль).

Что является «домом» для всех продуктов? (Холодильник).

Назовите любимую крупу китайцев. (Рис.)

Как проверить, сварилось ли яйцо вкрутую? (Нужно его покрутить. Если оно вращается быстро, значит - сварилось.)

Какая каша называется геркулесовой? (Из овсяных хлопьев.)

Как называется охлажденная смесь различных напитков (Коктейль).

Если молоко поставить на сутки в тёплое место, оно прокиснет и образуется полезный продукт (простокваша).

Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, кот помогает нашему скелету (творог.)

Как называется сушеная слива (чернослив).

Питание играет важную роль в поддержании физического и психического здоровья человека, в обеспечении хорошего эмоционального состояния.

Наследственность

Условия жизни

Образ жизни

Как ты думаешь, на какие факторы можешь повлиять, а что изменить невозможно?

Составляем прогноз оценки здоровья учащихся к 18-летию. Для этого к оценкам “5”, “4”, “3”, “2” подбираются карточки с характеристикой питания и карточки с прогнозом успехов в жизни. *(Каждая группа получает комплект карточек.)*

“5”	Горячее питание по режиму с соблюдением разнообразного меню	Успешное преодоление жизненных трудностей (отличная учёба, хорошая работа, счастливая семья)
“4”	Горячее питание нерегулярное, вместо обеда – “перекус”.	Возможны проблемы со здоровьем в трудных жизненных ситуациях в самый неподходящий момент.
“3”	Питание без режима, однообразное.	Болезни не только желудочно-кишечного тракта, но и других систем. Ограничения в выборе профессии.
“2”	Питание всухомятку, вместо еды – лакомство.	Нет способностей к учёбе, невозможно получить хорошую работу, родить здоровых детей.

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!» слайд.

В древности говорили: « Виноват не черт, а повар, так как от него зависит и жизнь и смерть».

Какие три лепестка волшебного цветка самые важные и могут помочь тебе стать счастливым? Почему? Раскрась их.



Как ты думаешь, какие черты характера и привычки человека помогают сохранять здоровье, а какие, наоборот, мешают? Почему ты так считаешь?

- Счастливую и полноценную жизнь можно представить в виде дерева жизни. Крону дерева поддерживают равноценные ветви: «Я могу, я хочу, я должен» быть здоровым. Что же составляет основу ЗОЖ (листья – двигательная активность, отказ от вредных привычек, правильное и рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены) и что всем этим движет (ствол-сознание).

- Задание – фигура человека. Определите, к какому мнению на данный момент после участия в нашем кл.ч. вы пришли и закрепите своё мнение на фигурке человека, который символизирует каждого из вас.

- **Красный круг** – я буду есть всё, что мне нравится.

- **Жёлтый круг** – я узнал (а) о вреде некоторых продуктов питания, но всё же мне будет тяжело отказаться от их употребления.

- **Зелёный круг** – я буду стараться не употреблять вредных продуктов питания.

РЕФЛЕКСИЯ

Закончи предложение:

1. Я узнал, что моё питание...
2. Я думаю, что после формулы здорового питания...
3. Я надеюсь, что в будущем...
4. Теперь я буду стараться питаться...
5. Я думаю, что для моего здоровья полезно...

Артур Шопенгауэр сказал – «Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья». К сожалению, чаще всего ценить здоровье многие из нас начинают не с молодости, а уже, будучи в зрелом возрасте. Вот и я не исключение. Так давайте вместе с вами изменим свой образ жизни и будем жить по новому – долго, счастливо и здорово!

Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно немало

Два важных правила запомни для начала:
Ты лучше голодай, чем что попало есть
И лучше будь один, чем вместе с кем попало!
Омар Хайям.

И, есть ещё одна главная мысль нашего классного часа, будь благодарен тем, кто тебя полезно и вкусно кормит, кто научил употреблять правильную и здоровую пищу, кто даёт знания и информацию, чтобы ты сделал нужные выводы для себя. **Будь здоров!**

