

Классный час на тему «Хочешь быть здоров - здорово питайся» для учащихся 6 класса

Классный час для учащихся 6-х классов является одним из занятий из серии «Здоровый образ жизни»

Цель: создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Задачи:

Учить составлять и соблюдать правильный режим питания

Формировать умение выбирать полезные продукты питания.

Развивать чувство ответственности перед своими будущими детьми за здоровье своего организма.

Предполагаемый результат: подросток получит навыки правильного питания, что поможет ему сохранить свое здоровье.

Подготовка к классному часу:

Подготовить учащихся- знатоков из числа старшеклассников.

Провести анкетирование среди учащихся . Анкета.

Добрый день, дорогие гости, добрый день дорогие ребята.

Внимание на экран! Слайд

Вы увидели фотографии людей разных по возрасту, полу, роду занятий. Но всех их объединяет одно качество. Все они здоровы, а в результате красивы и успешны.

Ребята, а что нужно делать для того, чтобы долгие годы оставаться здоровым? (заниматься спортом, не иметь вредных привычек, соблюдать режим дня, правильно питаться)

Я хочу напомнить одну притчу: «Когда то к Насреддину пришел больной с жалобой на боли в животе. Насреддин спросил его, что он ел? Когда больной ответил, что ел на обед горелые корки, то Насреддин прописал ему глазные капли. На недоуменный вопрос пациента, почему выписаны глазные капли, если болит живот, Насреддин ответил: «В следующий раз ты будешь видеть то, что ешь».

Итак, что нам есть и как, и насколько это важно, мы будем вести с вами разговор. Тема нашего сегодняшнего классного часа: «Если хочешь быть здоров - здорово питайся» Слайд

Питание для большинства из нас - это вкусная пища, все новые рецепты её приготовления, а главное, достаточное её количество и разнообразие.

Тема правильного питания волновала людей с незапамятных времен. Перед вами русские пословицы и поговорки, вернее из половинки. Давайте, сейчас поработаем в группах и соединим их так, чтобы получились поговорки о правильном питании

Работа в командах

- 1) Когда я ем, я глух и нем
- 2) Гречневая каша-матушка наша, а хлебец ржаной- отец родной
- 3) Много есть не велика честь
- 4) Щи да каша пища наша
- 5) Мельница сильна водой – а человек едой

- 6) Кто хорошо жуёт – тот долго живет
- 7) Всякому нужен и обед и ужин
- 8) Аппетит приходит во время еды
- 9) Каковы еда и питьё такого и житьё

Итак, никто не сомневается, что успеха в жизни может достичь только сильный, здоровый, умный человек. Но все ли мы делаем с вами, чтобы быть сильными, здоровыми?

Ребята, на прошлом классном часе мы провели анкетирование, где вас я попросила ответить на следующие вопросы

Завтракаешь ли ты?

Часто ли ты ешь всухомятку?

Питаешься ли ты в школьной столовой?

Часто ли ты вместо горячего обеда съедаешь булочки и пирожки?

Ты хотел бы питаться правильно?

Замечательно, все вы хотите питаться правильно.

Переходим к ознакомлению с правильным рациональным режимом питания.

Пищеварительная система человека устроена так, что оптимальный режим питания 4-5 разовый прием пищи в течение дня. Утром обязательно нужно позавтракать

Промежутки между приемами пищи должны составлять 4-5 часов

Ужинать нужно за 2-3 часа до сна.

Учащимся предлагается заполнить таблицу «режим питания школьника».

Учащимся напомнить, что промежуток между приемом пищи не более 5 часов, последняя трапеза должна быть не позднее 19 часов.

Время	Прием пищи
Завтрак	
Школьный обед	
Обед дома	
Ужин	

Молодцы! Итак, с вами составили режим питания, мы знаем, во сколько нужно завтракать, обедать и т.д.

А что мы должны есть, какие продукты употреблять?

Поглядите на слайд и скажите, какие продукты должны составлять большую часть нашего рациона? Ученые-диетологи создали пирамиду питания, которая поможет вам разобраться в правилах правильного питания.

Здесь следует учитывать следующее, что большую часть вашего рациона должны составлять овощи и фрукты, а также крупы и хлеб, растущему организму необходимы белки, источником которых являются мясо, рыба, морепродукты, яйца, молочные продукты. А вот такие продукты как конфеты, шоколадки, сладкое печенье можно есть изредка и в небольших количествах.

А теперь составим примерный режим питания на день в соответствие с предложенной схемой. Разделитесь на группы и за три минуты составьте

ваше меню на один день, а затем мы посмотрим, что у нас получилось, обоснуйте свой выбор.

Внимание! Черный ящик. Как вы думаете, что в этом ящике? Продукты, которые особо вредны растущему организму. (Чипсы, сухарики, кола, шоколадный батончик)

А почему мы их едим? Красивая упаковка, простота применения, доступность, продается в каждом магазине, влияние рекламы.

Появляются знатоки-ученики старших классов в шапках-охфордках и рассказывают о вреде представленных продуктов. (Приложение 1)

Вывод. Ребята, таких продуктов не должно быть в рационе человека, который хочет сохранить свое здоровье.

Всем нам хочется заглянуть в будущее, увидеть себя через несколько лет. Хотите? Составим прогноз оценки здоровья учащихся к 18-летию.

Для этого, давайте, оценим свое питание .

Учащиеся собирают части предложенных карточек с текстом.

“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.

(Приложение 2)

Я надеюсь, что после нашей беседы все вы захотите получить только оценку «отлично». Потому что только разнообразное питание, в которое включены только полезные продукты обеспечит вам сначала хорошую и отличную учебу, а в будущем хорошую работу и счастливую семью. Желаю вам здоровья и успехов в учебе. Спасибо за хорошую работу.

Приложение 1

Для того, чтобы чипсы были вкусными и хрустящими, долго хранились, в них добавлено огромное количество химикатов. И в том числе, усилитель вкуса - глутамат натрия. Яркая красивая упаковка притягивает внимание, но этот продукт вызывает привыкание, пищевую наркоманию.

На первый взгляд в них нет ничего плохого. Сухарики - это подсушенный хлеб и исконно русский продукт. Но щедро присыпанный ароматизаторами, консервантами, разрыхлителями, разделителями, современные сухарики приобрели новые небезопасные свойства.

Вред шоколадных батончиков уже многим известен. Они больше вредны, чем полезны, несмотря на то, что очень питательны и заряжают наши мозги.

Шоколадные батончики содержат очень много глюкозы, что может привести к сахарному диабету. Компоненты, которые находятся в шоколадных батончиках, могут вызвать аллергию. Шоколадные батончики негативно влияют на сердечнососудистую систему и желудочно-кишечный тракт. Жиры и углеводы, которые находятся в батончиках, могут привести к поражению внутренней стенки артерии и тем самым вызвать атеросклероз.

Считается, что шоколадные батончики заряжают мозги, но на самом деле они действуют в обратном направлении. В батончиках содержатся сатурированные жиры, которые как раз таки тормозят работу головного мозга. А еще батончики разрушают наши зубы.

Газированные напитки, в том числе и Кока-Кола, вызывают расстройство желудка и, при постоянном употреблении, могут привести к нарушению работы печени, избыточное поступление в организм содержащейся в Кока-Коле фосфорной кислоты вызывает дефицит кальция, ведёт к разрушению эмали зубов. При длительном употреблении Кока-Колы может проявиться аллергия на ее компоненты.

Приложение 2 Карточки необходимо разрезать пополам по цвету, чтобы учащиеся сами собрали его части

“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

Вопросы анкеты.

- Завтракаешь ли ты?
- Часто ли ты ешь всухомятку?
- Питаешься ли ты в школьной столовой?
- Часто ли ты вместо горячего обеда съедаешь булочки и пирожки?
- Ты хотел бы питаться правильно?