Школа -гимназия №30

 **КЛАССНЫЙ ЧАС**

**«Правильное питание – путь к здоровью»**



Кл .рук : Калиева Жанар Гумаровна

 Астана, 2025 г.

Классный час

**Класс:** 4 «Д»

**Тема:** ***«Правила здорового питания»***

**Цель:**формирование здорового образа жизни посредством правильного питания.

**Задачи:**

* создать условия для  формирования устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасного и здорового питания.
* совместно с учащимися сформулировать правила здорового питания.
* содействовать формированию умения  выбирать продукты, полезные для здоровья.
* расширять кругозор учащихся
* воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью

**Оформление:** Высказывания :
"Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум”
                                                                   Геродот
"Здоровье – это единственная драгоценность”
 Монтень
"Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддержания сил, а не к области наслаждения”
  Цицерон

Ход классного  часа

***1.Организационный момент***

Рано утром просыпайся,

Себе и  людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся,

В школу смело отправляйся. ***Слайд 2***

     - Ребята, как вы думаете, что на свете всего дороже, что нельзя купить ни за какие деньги?  Верно, это – здоровье. Наши предки всегда говорили

«Здоровья не купишь» «Дал бы здоровья, а счастья найдёшь».

     - Наше здоровье - самое ценное, что у нас есть. На всю жизнь, человеку дается только один организм. Если человек небрежно обращается с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм мы не можем. Многие болезни - всего лишь результат неправильного образа жизни.

***2.Составляющие здоровья***

- Ребята, а что значит быть здоровым? *(высказывания детей)*

- А из чего же, по вашему мнению, складывается здоровый образ жизни человека? ***Слайд 3***

отказ

от вредных

привычек

закаливание                                                       движение

здоровый образ

жизни

соблюдение правил режим дня

 гигиены

положительные          правильное

эмоции                            питание

- О своем  здоровье люди думали еще  в древности. Древние греки, например, мало болели и долго жили!  От чего же им так везло? Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались. В школе полдня занимались наукой, полдня физкультурой.

Подтверждение этих слов можно найти и в пословицах, которые сложены русским народом.  Предлагаю вам сейчас поработать в группах и подобрать к каждому пункту подходящую пословицу. ( *У каждой группы пословицы состоят из двух половинок, детям нужно составить пословицу правильно и соотнести ее с  пунктами на доске)*

* *В здоровом теле, (здоровый дух)*
* *Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)*
* *К слабому и болезнь (пристает)*
* *Поработал (отдохни)*
* *Любящий чистоту – (будет здоровым)*
* *Ради крепкого здоровья – (мойте руки чаще)*
* *Когда я ем – (я  глух и нем)*
* *Куришь, бездельничаешь и пьешь — (от хворобы не уйдешь)*
* *В доме, где свежий воздух и солнечный свет,( врач не надобен)*
* *Вечерние прогулки полезны, (они удаляют от болезни)*
* *Двигайся больше — (проживешь дольше)*
* *Доброе дело (питает и разум, и тело)*
* *Добрым быть — (долго жить)*
* *Затхлый воздух и грязная вода (для здоровья беда)*
* *И старым и молодым (вреден табачный дым)*
* *Сладко есть и пить —( по врачам ходить)*
* *Умеренность в еде (полезнее ста врачей)*

***3.Правила здорового питания***

- Видите, как много нам с вами нужно выполнять, чтобы быть здоровыми. Но сегодня мы обратимся только к одной из составляющих здорового образа жизни – правильному питанию.

    Школьный возраст – очень ответственный период жизни. Это время, когда происходит сложная перестройка организма. Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Поэтому от того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье. Знаете ли вы, что многие болезни людей - всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию.

***На доске пословицы***

***«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»***

***«Мельница живёт водою, а человек едою»***

- Как вы понимаете смысл этих пословиц? Зачем человеку нужно есть?

**Чтение стихотворения  Михалкова «О Девочке, которая плохо кушала»**

Про девочку, которая плохо кушала

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка!

- Не хочу, мамулечка!

- Съешь с колбаской бутерброд! -

Прикрывает Юля рот.

- Супик?

- Нет...

- Котлетку?

- Нет... -

Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?

- Ничего, мамулечка!

- Сделай, девочка, глоточек,

Проглоти еще кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!

- Не могу, мамулечка!

Мама с бабушкой в слезах -

Тает Юля на глазах!

Появился детский врач -

Глеб Сергеевич Пугач.

Смотрит строго и сердито:

- Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она,

Безусловно, не больна!

А тебе скажу, девица:

Все едят - и зверь и птица,

От зайчат и до котят

Все на свете есть хотят.

С хрустом Конь жует овес.

Кость грызет дворовый Пес.

Воробьи зерно клюют,

Там, где только достают,

Утром завтракает Слон -

Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мед.

В норке ужинает Крот.

Обезьянка ест банан.

Ищет желуди Кабан.

Ловит мошку ловкий Стриж.

Сыр швейцарский

Любит Мышь...

Попрощался с Юлей врач -

Глеб Сергеевич Пугач.

И сказала громко Юля:

- Накорми меня, мамуля!

**-**Что же стало с Юлей, если бы она не послушала доктора и продолжала плохо  есть?

**ВЫВОД 1.** Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма. ***Слайд  4***

- А какой должна быть еда? (*вкусной, разнообразной*). Почему? (*В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины*).

-Что же есть в пище такого, без чего невозможно жить? Об этом нам расскажут Цветные человечки.

**Инсценировка «Цветные человечки»**

Ведущий (представляет гостей).

Белый цвет – белки, они – строители***.  Слайд 5***

Чтобы вырасти ребенок мог,

 В пище должен быть белок.

Белки.

Он в яйце, конечно, есть,

В твороге его не счесть,

В молоке и мясе тоже

Есть он.

И тебе поможет.

Ведущий

Оранжевый цвет – углеводы.

Фрукты, овощи и крупы –

Удивительная группа.

**Углеводы**

Нам тепло и в непогоду

Поставляют углеводы.

Нам клетчатку посылают,

Витамины добавляют

И энергией питают.

Ведущий

Желтый цвет – жиры.

 Жир, что в пище мы едим,

Очень нам необходим.

**Жиры**.                 Сохраняет температуру

И влияет на фигуру,

Защищает от мороза.

Ведущий

Зеленый цвет – витамины. Их двадцать.

**Витамины.**

Мы столько радости несем,

От болезни и простуды

Всех детей мы бережем.

Ведущий

Голубой цвет – вода – источник жизни.

В организме путешествует вода.

Она не исчезает никогда!

**Учитель**

Подведем теперь итог.

Чтоб расти, нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдет ни так, ни так.

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

Витамины – просто чудо!

От болезней и простуды

Каждый день нас берегут.

Скажем вам без хвастовства

Истину простую –

Минеральные вещества

Играют роль большую.

Дети (хором).

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условье.

Вы видите  ПИРАМИДУ ПИТАНИЯ, рекомендованную  Всемирной  Организацией здравоохранения. Давайте посмотрим,  из чего она состоит (демонстрация интерактивной Пирамиды питания).

*Учитель показывает на каждый ярус пирамиды, дети называют, какие продукты питания нарисованы на каждом ярусе пирамиды.*

 - Медики представили  «Пирамиду питания» в виде треугольника, разделённого горизонтально на 4 части. В основании пирамиды нарисованы крупы и хлебобулочные изделия.  Эти продукты помогают организму расти и  стать сильным; на втором уровне – овощи и фрукты.  Они снабжают организм витаминами и минеральными веществами,  помогают расти и развиваться; на третьем – молочные продукты, мясо, рыба. Эти продукты дают  нашему организму энергию,  чтобы  двигаться,  хорошо думать, не уставать; на четвёртом (вершина пирамиды) – сахар, соль, сладости.

**ВЫВОД 2:** Питание должно быть полноценным, т.е. разнообразным.

- Ребята, послушайте стихотворение и попробуйте  выделить названные в нём правила здорового питания.

Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час,

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда.

В питании тоже важен режим, тогда от болезней мы убежим.

Надо ещё про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

Плюшки, конфеты, печенье, торты

В малых количествах детям нужны.

**ВЫВОД 3:**  Питание должно быть регулярным и умеренным

- Дети вашего возраста должны питаться 4-5 раз в день в одно и тоже время.

А еще питание должно быть умеренным.

Умеренность - мать здоровья. Не перегружайте желудок, не переедайте. Ощущение сытости приходит к человеку через 15-20 минут после окончания еды. Поэтому из-за стола нужно выходить, чувствуя легкий голод.

**Музыкальная пауза: песенка Обжор ( из спектакля « Леопольд и другие»)**

- Вся ли пища, которую мы едим, одинаково полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы? Об этом мы поговорим сейчас.

**Игра «Вредно – полезно»**

Выбираются 2 команды (КОМАНДА МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК). Играющие должны распределить карточки с продуктами на 2 группы: полезные и вредные: *рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, Сникерс, морковь, капуста, шоколадные  конфеты, яблоки, груши, хлеб.*

-Ребята, на доске записана пословица, давайте её прочитаем.

***«Всё полезно, что в рот полезло».***

- Как вы относитесь к данному мнению?  Посмотрите внимательно на полезные и вредные продукты. Все то, что любят дети,  что вы едите с большим удовольствием, из-за чего устраиваете в магазине скандалы,  оказывается очень вредным и небезопасным продуктом.

Поэтому сейчас, ребята,  я приглашаю вас внаучно-исследовательскую лабораторию «Правдиво о разном».  Наши исследователи расскажут вам много интересного (учащиеся  заранее готовят материал на заданные темы).

***Исследователь*1.**

Знаете ли вы, что в состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников. Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, способствует развитию кариеса.

Обычная сладкая газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужных растущему организму.

Учитель:  Дорогие исследователи, а что вы можете сказать ожевательных резинках, которые любят многие дети?

**Исследователь 2.**

Внимательно изучив  этикетки жевательных резинок, которые продаются в магазинах,  мы выяснили,  что в состав жевачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов. В практике детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.

Учитель:  Уважаемые исследователи, а теперь я хочу спросить у вас не вредны ли для здоровья чипсы и картофель фри?

**Исследователь 3**.

 Я хочу сказать, что в картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.

У детей, которые питаются в основном чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемости.

-Ребята,  я надеюсь, что вы прислушаетесь к советам наших консультантов и будете стараться не употреблять эти вредные продукты.

**ВЫВОД 4:**Пища должна быть полезной.

- А какую пищу можно считать полезной? *(Ту, в которой много витаминов).* Скажите, а какие продукты содержат наибольшее количество витаминов?

**Кроссворд: «Овощи – фрукты»       Слайд 6**

По горизонтали:

Я румяную матрешку

От подруг не оторву,

Подожду, когда Матрешка

Упадет сама в траву.  Яблоко

Огурцы они как будто,

Только связками растут,

И на завтрак эти фрукты

Обезьянам подают. Бананы.

Синий мундир,

белая подкладка,

 в середине – сладко. Слива.

Этот плод сладкий хорош и пригож,

На толстую бабу по форме похож. Груша.

Отгадать не очень просто –

Вот такой я фруктик знаю-

Речь идет не о кокосе,

Не о груше, не о сливе,

Птица есть еще такая,

Называют также – киви.

Ни в полях. Ни в садах.

Ни у вас и ни у нас,

А в тропических лесах

Вырастает …. Ананас

По вертикали:

Золотистый и полезный,

Витаминный, хотя резкий,

Горький вкус имеет он,

Когда чистишь – слезы льешь.  Лук.

Расселась барыня на грядке,

Одета в шумные шелка.

Мы для нее готовим кадки

И крупной соли полмешка. Капуста.

Что это за рысачок

Завалился на бочок?

Сам упитанный. Салатный,

Верно, это … кабачок

Хотя я сахарной зовусь,

Но от дождя я не размокла,

Крупна. Кругла, сладка на вкус,

Узнали вы, кто я? …. Свекла

Кругла. А не месяц.

Желта. А не масло.

Сладка, а не сахар.

С хвостом, а не мышь. Репка.

**ВЫВОД 5:**Нужно употреблять в пищу больше овощей и фруктов.

- Ребята, посмотрите, сколько правил здорового питания мы с вами сегодня открыли. Но это не  еще не все правила, которые должен выполнять человек, чтобы быть здоровым. Сейчас предлагаю вам в группах подумать, и дополнить нашу схему теми правилами здорового питания, о которых мы не успели сегодня сказать.

* Мыть руки перед едой
* Тщательно пережевывать пищу
* Не есть, позднее, чем  за 2 часа до сна
* Не перекусывать на ходу
* Не увлекаться сладким, кислым, соленым, острым
* Не болтать во время еды
* Есть надо простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

***4.Подведение итогов. Рефлексия.***

- Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании.

И мне очень хочется, чтобы вы поделились своими впечатлениями о  нашем сегодняшнем разговоре. Дополните предложения ***Слайд 7***

1.     Сегодня  я понял…

2.     Мне еще нужно …

3.     Я буду обязательно…

4.     Дома я обязательно расскажу о…

-Ребята, я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы- наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

Желаю вам цвести, расти

Копить, крепить здоровье,

Оно для дальнего пути – Главнейшее условие.