

*Безрук Александра Захаровна*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №2 пос. Краснооктябрьского  
Республика Адыгея, Майкопский район, пос. Краснооктябрьский*

## **ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ**

**Цели задачи классного часа:** воспитывать потребность в здоровом образе жизни; расширить кругозор учащихся о правильном питании, о режиме дня; способствовать формированию у учащихся ответственного отношения к своему здоровью.

*Подготовительный этап:* опрос учащихся по теме «Твой режим дня», составление режима дня; составление примерного меню (с помощью диетсестры).

### **Ход классного часа:**

**Учитель:** К нам сегодня на классный час пришли доктор Айболит и доктор Чистюлькин.

**Доктор Айболит:** Здравствуйте! (дети хором отвечают на приветствие).

«Здравствуйте» мне отвечают –

Значит и мне, и всем, здоровья желают!

Чтобы вырасти здоровым – здоровье следует беречь!

И каждому из вас придется потрудиться,

Чтоб к доктору не бегать, не лечится!

**Доктор Чистюлькин:** Чтобы вырасти здоровым

Надо всем без исключения знать гигиенические нормы поведения:

Содержать в порядке вещи, зубы чистить, руки мыть,



Делать утром физзарядку, не забыть лицо умыть.

А еще должны все знать: чтоб расти и развиваться

Должен каждый человек правильно питаться.

**Учитель:** Сегодня мы с вами поговорим о здоровье и вкусном питании.

Народная мудрость гласит: «Ешь правильно, и лекарство не будет надобно». Эта мудрость как нельзя лучше отражает, то насколько важно для вашего организма правильное, организованное и сбалансированное питание. Учеба в школе увеличивает нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища.

**Доктор Айболит:** Запомните правила питания:

1. Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.
2. Булочек и сладостей надо есть поменьше. В этой пище очень много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей.
3. Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.
4. Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.
5. Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм как бы привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается.
6. Утром перед школой надо обязательно завтракать, чтобы на уроках не болела голова, повышалась работоспособность и внимание.
7. Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно, а особенно переедать.

Вбегает **ученик:** «Ох, как плохо мне сейчас! Хорошо, что встретил вас!

Позабыл я все на свете, когда увидел шоколадные конфеты.

Съел конфеты, торт, печенье и душистое клубничное варенье!

Про бананы не забыл – ведь я их всегда любил.

Доктор помогите, по скорей меня спасите! Ай, ай, ой, ой!

**Доктор Айболит:** не шумите, не кричите так больной!



Прошу вас коллега, услужите, этому бедняге помощь окажите!

Ну, а вы запомните друзья: в еде всегда мера важна!

Нужно питаться в назначенный час

В день по немногу, но несколько раз.

**Учитель:** Кроме белков, жиров, углеводов, воды и минеральных солей, пища должна содержать витамины. Без витаминов невозможна нормальная работа нашего организма. Они влияют на рост и развитие человека. (входят Витамины)

**Витамин А:** Я влияю на рост и развитие, улучшаю зрение. Меня можно встретить в большом количестве в сливочном масле, в плодах шиповника, луке, моркови, печени, яйцах.

**Витамин В:** я оказываю влияние на работу нервной и мышечной систем. Я живу в оболочках ржи, картофеле, капусте, луке.

**Витамин С:** я укрепляю кости, зубы, повышаю сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, содержится в значительном количестве в плодах шиповника, черной смородины, помидорах, капусте, картофеле, лимонах, яблоках, винограде.

**Витамин D:** я образуюсь в организме под влиянием солнечных лучей, отсутствие витамина у маленьких детей приводит к заболеванию рахитом. Меня много содержится в рыбе и рыбьем жире.

**Учитель:** Вы сейчас узнали, что в овощах и фруктах содержится много витаминов. А в каком овоще содержится 3 витамина: А,В,С? ( в луке)

Лук – это удивительный овощ! О его целебных свойствах знали еще в древние времена. Он настолько ценился, что был разменной монетой, за лук можно было купить все – даже выкупить пленного солдата. В народе говорили: «Лук – от 7 недугов». Древние поэты сочиняли о нем стихи. В ВОВ из блокадного Ленинграда вывозили людей истощенных голодом и в течение трех суток их поили луковым отваром.

**Витамины А, В, С:** Хоть не вкусен лук, не сладок – нужно есть его всегда.

Он простудам всем преграда – много пользы, нет вреда.



**Учитель:** а сейчас проведем *Брейн-ринг*.

- Вещество, без которого человек умрет через 3-4 дня (вода);
- Питательное вещество, необходимое для роста организма, содержащееся в мясе, рыбе, твороге (белок);
- Продукт животного происхождения, необходимый в большом количестве грудным детям (молоко);
- Орган пищеварения в виде трубки, соединяющей рот и желудок (пищевод);
- Инструмент, помогающий человеку заботиться о зубах (щетка);
- Полезные вещества, в большом количестве содержащиеся в овощах и фруктах (витамины);
- Сильная нехватка еды, ощущаемая человеком (голод);
- Орган, в котором пища начинает перевариваться (желудок).

**Учитель:** А сейчас вы узнаете как правильно надо есть.

**Сценка:** «**Как надо есть**». (За столом сидят мальчик и старичок)

**Старичок:** Я хотел бы знать, что ты сейчас делаешь?

**Мальчик:** Разве вы не видите? Я ем кашу.

**Старичок:** Но ведь ты совсем ее не пережевываешь!

**Мальчик** (смеется): А зачем я буду ее жевать? Она и так жидкая.

**Старичок:** Пища нуждается в обработке. Во рту она измельчается и смачивается слюной. За сутки слюнные железы вырабатывают до 2 литров слюны. В слюне имеются специальные вещества – **ферменты**, которые начинают расщепление пищи, а также вещество, которое обезвреживает микробы. **Запомни:** кусочек черного хлеба, хорошо прожеванный, может дать человеку больше питания, чем целый обед, съеденный без толку.

**Доктор Айболит:** Следуй *«правилу мудрых»*: каждому глотку – 16 жевательных движений. Не забывай следовать этому правилу!

**Учитель:** сегодня мы с вами пригласили нашу медсестру.

**Выступление диетсестры:** Для роста и развития детей необходимо наличие в



пище белков и минеральных солей. Белки – основной материал для производства клеток. Минеральные соли нужны для роста и укрепления костей. Для движения требуется много энергии. И вы должны обеспечивать свой организм «топливом» – жирами и углеводами. Но что это «топливо» нужно постараться «сжечь»: больше двигаться и заниматься физическим трудом. Иначе организм отложит жиры в запас – в жировые клетки. Белки содержатся в мясе, твороге, яйцах, рыбе. Рыбные продукты хорошо усваиваются организмом. Они дают нужные вещества для работы мозга. Жиры есть в масле, сале, орехах, шоколаде, сметане и сливках. Углеводами богаты хлеб, сахар, крупы, ягоды, фрукты, картофель. Старайтесь есть больше сырых овощей и фруктов – в них много витаминов и минеральных солей. И, конечно, пить чистую воду, чай, компот, соки. Ведь каждые три килограмма вашего тела содержат два килограмма воды.

**Доктор Айболит:** Режим питания – это питание по часам! А для того, чтобы вы не нарушали режим питания, вы должны соблюдать режим дня.

**Учитель:** Режим дня – это такое распределение времени, при котором правильно чередуются труд и отдых. Режим дня должен соблюдать каждый школьник.

**Доктор Айболит:**

Когда соблюдаешь режим – тогда у тебя хватает и время, и сил

Выучить стих, рассказ написать, на тренировку не опоздать.

В общем, успеешь повсюду, везде и не забудешь маме помочь и сестре.

**Доктор Чистюлькин:**

Даем вам дети наш простой совет – здоровье одно, а другого-то нет!

Соблюдайте режим, не ленитесь,

Ведь даже рыбку из пруда не вытащить лентяю никогда!

**Доктор Айболит:** А сейчас я приглашаю Вас в фитобар. Попробуйте отгадать растения, которые попали в наш чай.

1. Весной – растет, летом – цветет,

Осенью – осыпается, зимой – отсыпается,



А цветок-то – медок...

От кашля и гриппа, называется... (липа)

2. Белая корзинка, золотое донце,

В ней лежит росинка и сверкает солнце. (Ромашка)

3. Кто любит меня, тот и рад поклониться.

А имя дала мне родная земля. (Земляника)

### Дегустация чая.

**Доктор Чистюлькин:** Ребята, понравился вам чай? Чай из трав очень полезен для вашего организма. Сегодня вы узнали много нового о том, как правильно питаться, как быть здоровым. Не забывайте всего этого.

**1 ученик:** Будем правильно питаться, мечтать, учиться, закаляться!

**2 ученик:** Будем в космос мы летать, чтоб Россию прославлять.

