# Классный час во 2 б классе

****

 **Выполнила:Абдулатипова П.Х.**

 **2018 год**

**Тема: «Разговор о правильном питании.Вкусные и полезные вкусности.»**

**Цели:** - довести до сознания учащихся, что правильно организованное рациональное питание, хорошие пищевые продукты – залог здоровья, предупреждение многих недугов;

- дать понятие о том, что существуют правила приема пищи, режим и культура питания; о пользе употребляемых нами продуктов.

**Оборудование:** карта страны правильного питания, модель поезда, изображение городов, таблица «Белки, жиры, углеводы» в продуктах питания, карточки, корзины к игре «Фрукты и овощи», таблица «Стакан молока», индивидуальные карточки «Органы пищеварения», «Культура питания», «Режим питания»

 **ХОД классного часа**

**1.Вступительное слово учителя**

**-Здравствуйте!**

**Сегодня у нас классный час**

**Наша тема : «Здоровячок»**

**Наш девиз: «Мы за здоровый образ жизни»**

 Я улыбнусь вам, а вы улыбнитесь друг другу и подумайте как хорошо, что мы сегодня все вместе. Мы спокойны, добры, приветливы, ласковы. Мы все здоровы. Глубоко вдохните и выдохните. Выдохните вчерашнюю обиду, злость, беспокойство. Забудьте о них. Вдохните в себя свежесть сегодняшнего дня, тепло солнечных лучей. Я желаю на уроке хорошего настроения и бережного отношения друг к другу

Я надеюсь, хорошее настроение сохранится у вас до конца занятия.

Откройте ладошки новым занятиям и произнесите фразу: «Я хочу много знать!»

В любом деле нужно соблюдать правила: Слушать и слышать учителя с первого раза!

-Я желаю Вам, чтобы сегодняшнее занятие был для вас интересным, полезным, чтобы повторили и закрепили то, что уже знаете и постарались открыть новые тайны здоровья.

Ведь ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания.

(учитель читает рассказ)

***Как надо есть.***

 *В столовой за одним столиком, сидели мальчик и пожилой человек – ученый. Мальчик торопился на футбольный матч и поэтому ел очень быстро. Старичок укоризненно посмотрел на своего соседа.*

*- Хотел бы я знать, что ты сейчас делаешь?- обратился он к мальчику.*

 *Тот удивился.*

*- Разве вы не видите? Я ем кашу.*

*- Но ведь ты совсем ее не пережевываешь?*

*Мальчику стало смешно.*

*- А зачем я ее буду жевать – она и так жидкая.*

*- Пусть жидкая. Жевать пищу надо не только для того, чтобы из твердой ее сделать жидкой. Всякая пища нуждается в обработке. Во рту у нас пища обрабатывается слюной, с которой смешивается во время жевания. Если пища, наскоро проглоченная и не обработанная слюной, попадает в желудок, а потом в кишки, то пищеварительные соки, которые там выделяются, не смогут ее полностью переварить. Большая часть пищи выбрасывается тогда из организма. Половина твоей каши сегодня тоже пропала зря.*

 *Мальчик смущенно молчал.*

***- Запомни, что кусочек черного хлеба, хорошо прожеванный, может дать человеку больше питания, чем целый обед, съеденный без толку.***

**2.Сообщение темы и цели занятия.**

- Сегодня мы с вами совершим путешествие в Страну правильного питания, где все жители знают, что надо есть, чтобы стать сильным, здоровым и красивым. Они хотят нам рассказать об этом. Вы любите путешествовать? На каком виде транспорта? *( на поезде)*

- Посмотрите, перед вами карта этой страны, в ней много необычных городов. Мы попадем с вами только в некоторые из них.(стихи)

**3.Работа над темой занятия.**

- Итак, все расселись по вагонам. Начинаем путешествие от первой отправкой точки – города  **«Азбука правопитания».**

- Азбука, правила «правописания» - все это очень похоже на урок грамматики, правописания. Да, путь к науке о питании начинается тоже с азов. Начнем и мы…

 Вся жизнь человека связана с непрерывным обменом веществ, происходящем в организме. На него затрачивается большое количество энергии. Эта энергия, а также материалы для обновления и роста клеток и тканей обеспечиваются пищей. Вот почему пища – основной источник жизни любого живого существа.

**-**Сегодня мы с вами поговорим о самых полезных продуктах.

-Ребята, а какие продукты можно считать полезными?

Правильно, полезные продукты те, которые приносят пользу организму. Полезные продукты – залог здоровья.

-А какие полезные продукты вы знаете?

Питание человека должно быть основой его жизни. Поэтому питание должно быть:

**1. Полезным.   2. Правильным.    3. Вкусным.**

- Пища, которой мы питаемся содержит:

**Белки , жиры, углеводы, витамины и минералы**

**Что же такое разнообразная пища?**

Она также держится на трех китах, как считали в древности, держится наша Земля. Эти киты – белки, жиры и углеводы. Кроме того, организм человека постоянно нуждается в минеральных солях, витаминах, воде.(дети читают)

***- Белки***  нужны для построения мышц, обновления клеток и т.д. Самые богатые источники белков – продукты животного происхождения.

***- Жиры***  нужны для энергии. Они бывают растительные и животные.

***- Углеводы***  (сахар, крахмал) являются третьим основным пищевым веществом. Много углеводов необходимо для людей умственного труда, для тех, кто занимается спортом.

4.- Теперь попадаем в «**Город витаминов».**

- Что такое витамины? (*вещества, необходимые для поддержания жизни*). Слова «Vita» означает жизнь.

- Какие вы знаете витамины?

(дети читают стихи)

( ***Витамин «А»*** помогает предупреждать инфекцию. Он содержится в молоке, яичном желтке, печени, рыбьем жире, салате, шпинате, моркови).

(***Витамин «В»***  необходим для профилактики некоторых нервных заболеваний. Он содержится в молоке, свежих фруктах и овощах, злаках).

(***Витамин «С»***  содержится в апельсинах, кабачках, томате, зеленом луке. Отсутствие его вызывает расшатывание зубов, ослабление костей).

(***Витамин «С»*** важен для правильного развития костей и зубов младенцев. Ведь крепкие зубы очень важны для общего здоровья организма)- С какими продуктами питания попадают в наш организм витамины?

***( С овощами и фруктами).***

- Жители Страны правильного питания очень довольны тем, что вы даете правильные ответы на их вопросы.

**5.-** Итак, отправляемся дальше, и наш поезд останавливается на станции в **«Городе овощей и фруктов».** Жители этого города предлагают поиграть в игру «Фрукты и овощи».

*/ У учителя на столе лежит множество карточек с изображением овощей и фруктов (можно картинки заменить названиями). На стулья ставятся 2 корзины. Определяются 2 команды по 3 человека. Каждая команда должна наполнить корзины: одна – «овощами», другая – «Фруктами». Содержание корзин проверяется количественно/*

- Молодцы!

- Какие из этих овощей и фруктов выращивается в нашей местности, а какие привозят из далеких стран?

- Какие еще овощи и фрукты вы знаете.

- Назовите ваши любимые овощи и фрукты

 



А еще жители этого города хотят, чтобы вы навсегда запомнили правило:

***«Ребята! Не забывайте перед едой тщательно вымыть овощи и фрукты!»***

**6.-** В городе **«Молочном»**  мы задержимся ненадолго. Жители города, интересуются, что вы знаете о молоке?

- Молоко – один из ценнейших продуктов. Кто не употребляет молоко, то лишает свой организм веществ, обязательных для того, чтобы сохранить здоровье, молодость и красоту. Эта чудесная способность поддерживать наш организм в «цветущем» состоянии свойственна молоку главным образом потому, что оно содержит – полноценный белок, кальций, жиры, молочный сахар, витамина «А,Д» и группы «В».

- Стакан молока в день (а лучше два) и ни капли меньше – вот что должно стать вашим правилом! Кроме того, включать в свой рацион кисломолочные продукты: кефир, ряженку, простоквашу, ацидофилин. Из молока готовят также творог и сыры.

**С детства пью я молоко,**

**В нём и сила, и тепло!**

**Ведь оно волшебное,**

**Доброе, полезное!**

**С ним расту я по часам**

**И совет хороший дам-**

**Вместо пепси, лимонада**

**Молоко пить чаще надо!**

**Молоко всем помогает:**

**Зубы, дёсны укрепляет!**

**Чувствуешь себя легко,**

**Если пьёшь ты молоко!**

**7.**Следующий город ,где мы остановимся «**Физкультурный»**

- А теперь наши вагончики переезжают на территорию города **« Обработка пищи».** Здесь мы узнаем, как мясо, каша, хлеб, овощи, молоко и сахар попадают в мозг, мышцы и другие органы. Оказывается, в органах пищеварения все эти продукты превращаются в питательные вещества, которые через кровь поступают ко всем органам нашего тела.

***Задание 1.***

- Ребята, у каждого из вас карточки, на которых написаны органы пищеварения. Пронумеруйте их в том порядке, в каком по ним проходит пища.

|  |
| --- |
|  ***ЖЕЛУДОК*** ***ПИЩЕВОД*** ***КИШЕЧНИК*** ***ПОЛОСТЬ РТА*** |

- Обобщение учителя: *«Обработка пищи начинается во рту. Здесь она пережевывается зубами, смачивается слюной перемешивается, и по широкой трубке – пищеводу поступает в желудок. В желудке пища находится 3-4 часа, мясная больше, а затем переходит в кишечник. Там она окончательно переваривается и через стенки кишечника и кровеносных сосудов поступает в кровь и разносится ею по всем органам. Чтобы пища приносила больше пользы, чтобы не заболел желудок, нужно знать и соблюдать правила питания».*

**8.-** А теперь настала очередь посетить город **«Культура питания»,** жители которого хотят вам поведать о жизненно необходимых правилах.

Не разговаривайте и не читайте во время еды. Разговоры и чтение мешают хорошему пережевыванию пищи.

При пережевывании пищи не раскрывайте широко рот, не чавкайте. Это неприятно для окружающих.

Когда едите только вилкой, держите ее в правой руке. Если пользуетесь вилкой и ножом, держите вилку в левой руке, а нож – в правой.

Соль берите специальной ложечкой.

Следите за тем, чтобы остатки еды не падали на стол или пол.

**9.-** Я вижу, что вы усвоили правила питания. Ну, раз так, то нам остается завершить наше путешествие в последнем его пункте **«Режим питания».**

 Почему необходимо есть в определенное время? Здоровый организм работает как физиологические часы. В привычное время полость желудка выделяется так называемый «запальный» сок, который встречается с пищей и переваривает ее. Теперь представьте себе, что человек поел не вовремя. В этом случае «запальный» сок не встретился с пищей и в течении определенного времени находится в пустом желудке, раздражая слизистую оболочку его стенки. И чувство аппетита, здорового желания есть пропадает, на смену им приходят ощущения спазмов и болей в желудке. Нарушение режима питания приводит к ломке основных физиологических ритмов жизни человека.

 **( Кто переедает, тот жизнь свою сам себе сокращает.)**

Объясните значение этой пословицы.

- Вы правы. Переедание очень вредно вашему организму. Посмотрите, что происходит с нашим желудком, когда мы буквально набиваем его пищей.

(Учитель демонстрирует воздушный резиновый шарик, заполненный водой, проходит мимо каждой группы и даёт возможность ощутить его тяжесть.)

- Как и воздушный шарик, наш желудок, переполненный едой, начинает «страдать», потому что он не может справиться с таким большим количеством пищи. Предложите способ, при котором человек съест то же самое количество полезной пищи, но при этом не заставит «страдать» свой желудок.

- Человек, который хочет прожить долго, оставаться при этом здоровым и полным сил, должен в течение дня есть понемногу, но часто.

 **-Есть надо регулярно в одно и тоже время. В перерывах не перекусывать.**

**-Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду.**

**-Еда должна быть разнообразной и вкусной.**

**-Не есть перед сном.**

**-Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день**

**-Сладкие газированные напитки, сухарики, чипсы не полезны и даже вредны.**

“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”.

- По мнению ученых, наиболее точным показателем правильного режима питания может служить масса тела. Если в течении продолжительного времени она не изменяется, то существует равновесие между расходом энергии и ее доставкой. Если человек худеет, то питание является недостаточным, а если полнеет, то – избыточным. Самый лучший режим питания – четырех или пятиразовый с приемом пищи через каждые 3-4 часа (и перерывом на ночь). Вот примерное меню на один день.

**Завтрак –** **между 7- 9 часами, должен составлять 1/5 всего дневного количества пищи**.

**Второй завтрак –** **в 11 часов, очень легкий - молоко, сок или бутерброд.**

**Обед –** **между 13 и 14 часами, должен составлять почти половину всего дневного количества пищи. Лучше всего, чтобы он состоял из первого, второго и третьего блюд**.

**Полдник –** **в 17 часов, легкий – сок, фрукты.**

**Ужин – в 19 часов, составляет 1/5 всего дневного количества пищи.**

**10.**Следующий город «**Конкурсы»**

**1. Пословицы о здоровье**

**Нужно собирать пословицы**

**В здоровом теле (здоровый дух)**

**Голову держи в холоде (а ноги в тепле)**

**Здоровье - дороже (золота, богатства)**

**Кто спортом занимается, тот (силы набирается)**

**Пешком ходить – долго (жить)**

**Со спортом не дружишь – не раз о том (потужишь)**

**Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней (зарядки)**

**Солнце, воздух и вода – (наши верные друзья).**

2. **Конкурс «Анаграммы»**

**-**Чтобы быть здоровым, нам нужно не только правильно питаться.

А вот что нам нужно, мы прочтем, собрав слова. Кто быстрее?

**ЗКУЛЬФИТРАУ** – **физкультура**

**ДКАЗАРЯ –** **зарядка**

**ЛКАЗАКА – *закалка***

**ЕНГИАГИ** – **гигиена**

**ЖРИЕМ ЯДН**-**режим дня**

**ООЕХРШЕ АСРНТОНЕИЕ** -**хорошее настроение**

- Путешествие подошло к концу. Остается надеяться, что мы не зря путешествовали, что каждый из вас много узнал интересного, что все вы будете стремиться стать здоровыми, сильными и красивыми, как жители прекрасной страны правильного питания.

**11.Рефлексия**

Умницы! Молодцы! Все справились с заданиями. А теперь послушаем, что же способствует здоровому образу жизни.

- Знаем, что такое правильное питание? Полезные продукты? Правила питания? Какое задание на уроке было самым интересным? Какое – самым трудным?

*Учитель:* Здоровье – бесценное достояние человека.
При встречах и расставаниях с близкими людьми мы желаем им доброго здоровья, так как это- основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье, о том, как не навредить своему организму.

Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их. (Древнее китайское изречение).

-Покажите, с каким настроением вы закончили занятие!

 Желаю вам крепкого здоровья, отличных оценок, счастья, бодрости и хорошего настроения. Будьте здоровы

**12. Итог занятия.**

**- Какие вы знаете правила питания?**

**- Какова польза овощей и фруктов в питании?**

**- Почему важен режим питания?**

Спасибо всем за работу. Я думаю, что с сегодняшнего дня мы будем знать о том, что кушать нужно не только то, что нам хочется и вкусное, но и то, что полезно нашему организму!

Мы рождены, чтоб жить на свете долго;

Грустить и петь, смеяться и любить.

Но чтобы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить.

И в заключении хочу рассказать вам такую притчу: «Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?! А сам думает: «Скажет живая – я ее умертвлю, скажет мертвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках».Уважаемые ребята, помните, что ваше здоровье в Ваших руках!