

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 8»**

**Внеклассное мероприятие
«Секреты здорового питания»**

Составитель:

Сироткина Светлана Викторовна
учитель начальных классов
первой квалификационной категории

Классный час «Секреты здорового питания»

Цель: формирование здорового образа жизни посредством правильного питания.

Задачи: Формировать у учащихся представления

- о продуктах, наносящих вред здоровью;
- о продуктах, приносящих пользу организму;
- доказать опасность употребления некоторых продуктов
- научить учащихся применять полученные знания о правильном питании на практике
- способствовать воспитанию бережного отношения к своему здоровью

Оборудование: мультимедийный проектор, листы бумаги, ручки, карточки с названиями продуктов, шапки с вышитыми буквами А,В,С,Д,Е, пакет чипсов, салфетки, спички, плакат с изображением дерева без листьев, корзина с яблоками.

Ход классного часа.

1. Эмоциональный настрой.

- Здравствуйте, ты скажешь человеку.

- Здравствуй! - улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдет в аптеку

И здоровым будет много лет.

- Здравствуйте! - значит будьте здоровы. Не нужно жалеть пожеланий здоровья при встрече с родственниками, друзьями, знакомыми и вовсе незнакомыми людьми.

2. Скажем «Здравствуй».

Учитель просит выполнить то, что он будет предлагать.

Скажем «Здравствуйте!» руками (нужно придумать свой жест для приветствия и поприветствовать всех присутствующих).

Скажем «Здравствуйте!» глазами (можно встретится взглядом с тем, кем хочется)

Скажем «Здравствуйте!» мы ртом, станет радостным наш дом
(«Здравствуйте!» произносим хором)

3. Вводная беседа о здоровом образе жизни.

Здоровье для человека- это главная жизненная ценность. На всю жизнь дается нам только один организм. Если мы небрежно обращаемся с какими-нибудь предметами, их можно заменить, но заменить свой организм никто не сможет. Поэтому здоровье нужно беречь смолоду. Это очень важно. «Здоровый образ жизни»- это словосочетание в последнее время слышится часто.

Что же включает в себя понятие «здоровье»?

Веселый смех-это здоровье?(да)

Стройна фигура- это здоровье?(да)
Хороший аппетит- это здоровье? (ДА)
Красивые глаза- это здоровье?(да)
Хорошая память-это здоровье?(да)

Здоровый человек. Какой он?

Выберите те слова, которые характеризуют здорового человека.(слова написаны на доске)

красивый сильный толстый

ловкий крепкий

улыбающийся закаленный бледный

стройный слабый грустный веселый

-Что значит вести здоровый образ жизни?(ответы детей)

На буквы слова «здоровье» подберите слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. Например:

З- здоровье, зарядка, закалка, зубной врач

Д-диета, доктор

О-отдых, очки

Р-режим, расческа, ракета

В- вода, витамины, врач

Е-еда

4. Раскрытие темы классного часа. Просмотр презентации «Секреты здорового питания».

«Здоровый образ жизни» включает в себя несколько компонентов. И один из них- очень важный-здоровое питание. Вокруг столько разнообразных вкусов,но вся ли пища, которую мы едим, одинакова полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы? Об этом мы сегодня поговорим.

Тема классного часа « Секреты здорового питания»

Презентация СЛАЙД 1 «О вредных вкусностях и невкусных полезностях»

5.Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет»

Учащиеся читают слова на карточках и определяют полезный продукт или продукт органического потребления

(рыба,мясо,птицы,молоко,яйца,овощи,фрукты,мёд,масло,конфеты,печенье,мороженое,торт,чипсы,колбаса,пепси-кола,шоколадка)

Проверка.

А теперь подробнее поговорим о полезных и вредных продуктах.

Презентация СЛАЙД 2

Русская пословица « Каша-матушка наша,хлеб кормилец» дает хороший совет по здоровому питанию. Хлеб и зерна всегда были одним из основных продуктов питания человека. Хлеб содержит белки, жиры,витамины,минеральные вещества. Каша улучшает пищеварение. В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: геркулесовая, гречневая,пшенная или кукурузная.

Презентация СЛАЙД 3 «Гимн молоку»

Многие любят молоко. И о том, пить его или нет, существует масса мнений и споров. Бесспорно одно: молоко идеально для растущего организма. Оно обеспечивает организм ребенка почти всем необходимым.

6.Игра «Кто больше».

Какие продукты можно сделать из молока?

(Ряженка,кефир,сыр,творог,масло,сметана,йогурт,мороженое)

Продукты из молока тоже очень полезны.

Презентация СЛАЙД 4 «Овощи,ягоды,фрукты- витаминные продукты»

Сырые овощи,ягоды и фрукты содержат огромное количество витаминов,укрепляют иммунитет,являются профилактикой многих болезней. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов этих полезных продуктов. Очень полезно пить овощные и фруктовые соки,которые вы можете приготовить сами. Пусть это будут дары с наших огородов,садов,лесов.

7. Игра «Вершки и корешки».

Я буду называть овощи, если едим у них подземные части(корешки) надо присесть, если наземные(вершки), то надо встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(Кабачок,фасоль,морковь,помидор,свёкла,огурец,тыква,репа,редис,капуста,лук, кабачок,чеснок,горох,редька).

8. Рассказ о витаминах.

Мы не раз сегодня называли слов «витамины». Это слово придумал американский учебный- биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна,жизненно необходимо. Соединив латинское слово вита (жизнь) с «амин», получилось слово «витамин». Витамины- это вещества,необходимые организму человека. Давайте послушаем, что расскажут нам витамины.

Выступления детей (на голове шапочка с вышитой буквой).

Витамин А. Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я -Витамин А, витамин А содержится в

моркови, помидорах, рыбе.

Витамин В. Если вы хотите быть сильным, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен я — витамин В. Меня вы можете найти в рисе, горохе, фасоли, хлебе, йогурте, сыре.

Витамин С. Если хотите реже простужаться, быть бодрым, быстрее выздоравливать, вам нужен я-витамин С. Меня вы найдете в черной и красной смородине, шиповнике, лимоне, луке, киви, болгарском перце, капусте, вишне.

Витамин Е. Я нахожусь в печени, пророщенных зернах пшеницы, растительном масле, в яичном желтке, овсяной и гречневой крупе. Защищаю человека от стрессов.

Витамин Д. Я живу в икре, молоке, а еще в лучах солнца. Отвечаю за правильный рост костей.

9. Конкурс «Здоровое меню»

Попробуйте составить меню на завтрак, обед, ужин из полезных продуктов. Выслушиваются ответы детей.

10. Беседа о вредных для здоровья продуктах.

Проведенное анкетирование показало, что вы часто употребляете жевательную резинку, газированные напитки, чипсы и сухарики, а любимая ваша еда — это сосиски.

А теперь послушайте информацию про эти продукты, являются ли они полезные для нашего организма.

Презентация СЛАЙД 5. «Жевательное резинка».

В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы, которые не относятся к веществам полезным для здоровья неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников. В работе 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.

Презентация СЛАЙД 6. «Картофельные чипсы и сухарики»

В картофельных чипсах и сухариках ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе и вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсическое действие на нервную систему человека. Нужно отдавать предпочтение пище без консервантов. Покупая продукты питания, нужно обращать внимание на то, что написано на упаковке, особенно на букву Е

с индексом, обозначающую виды пищевых добавок.

Чтобы подтвердить или опровергнуть наличие в чипсах тех или иных веществ, проведем экспериментальное исследование содержимого пачки.

ОПЫТ 1. Разомнем чипсы внутри чистой салфетки и на месте нажима видим большое жирное пятно. Это подтверждает, что чипсы содержат большое количество жира.

ОПЫТ 2. Капнем на чипсы 3%ым раствором йода, и через несколько секунд появляется темно-синее пятно. Оно выдает присутствие крахмала, остатки которого во рту в течении двух часов преобразуется в глюкозу-идеальную питательную среду для кариесных бактерий.

ОПЫТ 3. При поджигание ломтика чипсов отмечается появление едкого запаха пластмассы, что говорит о присутствии опасного канцерогена-акриламида, который считается ядом для нашего организма, поражающим главным образом нервную систему, печень, почки. Даже в самой маленькой пачке чипсов 28г. Безопасная доза акриламида превышает в 56 раз.

Презентация СЛАЙД 7. «Газированная вода»

Обычная сладкая газированная вода не содержит витаминов, зато в ней много сахара, который провоцирует кариес. Все газированные напитки содержат углекислоту, которая вызывает отрыжку, вздутие кишечника.

Презентация СЛАЙД 8. «Колбаса и сосиски»

Мясные блюда служат источником необходимых человеку веществ: белков, кальция, железа, ряд витаминов. Но ни сосиски, ни колбасы не являются продуктом, идентичным натуральному мясу, поэтому использование колбасных изделий при организации здорового питания, надо не чаще, чем 1-2 раза в неделю.

11. Обобщение. Выводы.

У детей, которые питаются в основном чипсами, конфетами, газированными напитками может развиваться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников могут стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемости. Старайтесь их не употреблять!

Подведем итог всему сказанному, послушаем частушки.

1) Что то Миша наш грустит,
Очень бледный он на вид.
На уроках он зеваает-
Витаминов не хватает.

2) А у Настеньки беда-
Не растет совсем она.
Доктор Насте дал совет:

«Ешь морковку на обед»

3)Юрка в счете преуспел
Яблок летом много съел.
В яблоках железо есть-
Это нужно всем учесть.

4)Ночью в очень страшном сне
Чипсы бегали по мне
Очень долго отбивался,
Кириешками кидался.

5)Пейте соки, ешьте фрукты!
Это вкусные продукты.
Витамины принимайте
И здоровье укрепляйте.

12. Рефлексия

На доске висит плакат, на котором изображено дерево без листьев. У каждого из вас есть листочек, вы должны написать на нем, что будете делать для сохранения и укрепления своего здоровья, начиная со слов «я буду..» или «я не буду...» Т.О. мы вырастим Дерево здоровья..

Ребятам дома рекомендуется вести дневник питания «Сила воли» где записывают то, что ешь в 2 колонки (здоровая еда-вредная еда).

13.Заключение.

За хорошую работу я дарю Вам корзину яблок из собственного сада.
Русские пословицы гласят:
«Яблоки ешь по утрам- не будешь ходить к докторам».

Список используемой литературы

1.Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г.. - Москва: Гостехиздат, 2017.

2.Безруких, М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Начальная школа / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. - М.: Просвещение, 2016.

3. Блюменталь, Бретт Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Бретт Блюменталь. - М.: Альпина Паблишер, 2016. .

4. В здоровом теле - здоровый дух. Сценарии праздников, конкурсов, вечеров, посвященных здоровому образу жизни. - М.: Феникс, 2016.

5. Воронова, Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. - М.: Феникс, 2017.