**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**основная общеобразовательная школа № 19 им.М.Н.Полевика х.Красного**

***Классный час:***

***«Школьникам о здоровом питании.»***

*Учитель :*

*Николаенко Анна Ивановна*

***2022 год***

***Цель:*** формировать у обучающихся представления о здоровом питании, о значении питания для человека.

***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
* развивать умения правильно питаться;

***Оформление:***

*Высказывания:*

* "Здоровье - это единственная драгоценность". *Монтень*
* рисунок пирамиды.

***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.

***2. Эмоциональный настрой на мероприятие***

**Учитель:** «Посмотрите на меня, друг на друга. Улыбнитесь и пожелайте друг другу успехов».

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

- 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.

***3. Составляющие здоровья***

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

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

- 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* |

***4. 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.

- Что такое каша?

Словарь Ожёгова, толковый словарь русского языка.

Каша – кушанье из сваренной или запаренной крупы.

Толковый словарь Даля.

Каша – густоватая пища, крупа варёная на воде или молоке.

Одно из любимых российских блюд – каша. Она наравне со щами стала чуть ли не нашим национальным символом: Щи да каша – пища наша! Кашу подавали даже князьям на пирах. В старорусском языке слово каша означало тоже, что и пир. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события. Она была обязательным угощением на свадебном пиру. При рождении ребёнка тоже готовилась каша.

У русских князей существовал обычай – в знак примирения с врагом сварить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивых людей так и говорят «С ним кашу не сваришь»

На Руси варили огромное количество каш. Их делили на жидкие, рассыпчатые и каши-размазни. Особенным уважением в России пользовались жидкие каши, заменявшие супы. В них добавляли рыбу, мясо, горох, обязательно лук, зелень и коренья. Заправляли каши салом и бараньим жиром. Крутые каши (рассыпчатые) ели с маслом. Заправляли каши и жареными грибами с луком, крутыми вареными яйцами. Каши-размазни готовили из белых круп, манной или рисовой, на молоке и варили их только для детишек. Поэтому щедро сдабривали сахаром, мёдом, добавляли варенье, сухие и свежие ягоды.

Учитель.

- Каши содержат питательные вещества и легко усваиваются именно утром, когда человек просыпается. Значит, их полезно есть именно на завтрак.

Все каши меньше всего накапливают вредных веществ.

Учитель.

- Отгадайте, что это за каша.

Черна, мала крошка,

                              А пользы в ней много.

                              В воде поварят,

                              Кто съест -  похвалит. Что это? ( гречка)

- Ну конечно, это гречка**!** Именно о ней говорили в русском народе: «Гречневая каша- матушка наша»

- Почему ребята так говорили? (ответ детей).

Эта народная пословица восхваляет гречневую кашу, которая и в старину на Руси наравне со щами и ржаным хлебом считалась основой богатырского здоровья.

- Из чего получают гречневую крупу?

Гречневую крупу получают из гречихи.

Ученик.

Гречневая каша для нас символ повседневности, а во всем мире ее считают, чуть ли не элитным продуктом. Ее очень сложно выращивать и обрабатывать – она относится к продуктам здорового питания.

Гречиха была излюбленной культурой у славян. Есть русская народная сказка «Крупеничка», в которой описано сказочное происхождение этой культуры. В старину, во время посева гречихи, пели песенку:

                Крупеничка, красная девица,

                Кормилка ты наша, радость сердца.

                Цвети, выцветай, молодейся.

                Мудрее, курчавее завейся.

                Будь всем добрым людям на угоду.

Во время посева,13 июня, в день Гречишницы, всякого странника угощали кашей досыта. Странники ели да похваливали и желали, чтоб посев был счастливый, чтоб гречи уродилось на полях видимо – невидимо.

Гречневая каша одна из самых полезных, потому что в гречневой крупе много растительных белков, жиров, углеводов, но самое главное то, что в ней много железа, которое необходимо людям, страдающим малокровием.

                                  Витаминами полна,

                                  Гречневая каша – матушка наша,

                                  Если скушаешь ее,

                                  То захочется еще,

                                  Витаминов в ней навалом.

                                  Я их перечислю:

                                  Фосфор, калий и железо и особые белки

                                  Все полезны и важны,

                                  Для здоровья нам нужны.

- Что же есть в пище такого, без чего невозможно жить? Об этом нам расскажут Цветные человечки. (на доске расположены цветные человечки)

***«Цветные человечки»***

Учитель (представляет гостей).

Белый цвет – белки, они – строители***.***  (показывает на белого человечка)

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.

Учитель 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.

Учитель Желтый цвет – жиры.

Жир, что в пище мы едим,

Очень нам необходим.

**Жиры**.

Сохраняет температуру

И влияет на фигуру,

Защищает от мороза.

Учитель Зеленый цвет – витамины. Их двадцать.

**Витамины.**

Мы столько радости несем,

От болезни и простуды

Всех детей мы бережем.

**Вывод:** Кушать нужно разнообразную пищу, чтобы получать необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов.

А сейчас я вам предлагаю разобрать наш школьный обед на белки, жиры, углеводы и витамины

***6. Заключительная часть. Подведение итогов***

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.

- 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.

- 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.

***7. Подведение итогов. Рефлексия***

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

И мне очень хочется, чтобы вы составили синквейн о пользе каши.

Синквейн

Каша

Вкусная, полезная

Готовится, варится, едим

Каша даёт силу, энергию

Здоровье

- Ребята, я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Давайте решим для себя и запомним, что кашу нужно есть ежедневно,  потому что  она необходима для вашего роста и здоровья.

*Приложение 1.*

