

Классный час

5 класс

Раздел: «Мы выбираем здоровый образ жизни»

Тема: «Здоровое питание»

Цель: формировать представление о здоровом питании.

Задачи:

Образовательные: развивать представления обучающихся о режиме питания, формировать представление о полезных для здоровья и вредных свойствах продуктов, умение выбирать продукты полезные для здоровья.

Коррекционно-развивающие: корригировать процессы визуального восприятия и визуальной памяти.

Воспитательные: формировать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью.

Оборудование: презентация, интерактивное оборудование, карточки, резиновые перчатки, одноразовые шапочки, тарелки, фрукты для фруктовой композиции.

Форма занятия: познавательная игра-квест.

Ход занятия:

I Организационный момент

Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас пройдет не обычный классный час, а игра-квест. Предлагаю вам разделиться на две команды. Представляю вам членов жюри, которые будут за прохождение каждого этапа квеста выдавать команде полезные продукты, необходимые для заключительного призового этапа.

II Актуализация темы

Ребята, поднимите руки те, кто хочет быть здоровым? Наше здоровье зависит от многих факторов, но в большей степени от того, какой образ жизни ведет человек.

(Слайд 1 – «Мы выбираем здоровый образ жизни»)

Ребята, скажите, что входит в понятие «здоровый образ жизни», как вы понимаете эти слова?

(Дети отвечают, учитель подводит итог их словам)

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.

Объявление темы квеста. (слайд 2)

III Основной этап занятия

Этап 1. «Режим питания»

- Сколько раз в день необходимо питаться? Назовите названия приёма пищи. (слайд 3)

Завтрак

Завтрак - наиболее важный прием пищи в течение дня.

Исследования показывают, что люди, которые завтракают, быстрее работают и думают, лучше усваивают новую информацию, показывают более высокие спортивные результаты - по сравнению с теми, кто пропускает завтрак.

-Что обычно едим на завтрак?

Обед

- Из чего состоит обед?

Обед должен обязательно включать в себя первое блюдо: суп, борщ, щи.

Второе блюдо должно содержать достаточно белков (рыба, птица, нежирное мясо, горох, соя или фасоль).

Полдник .

Нет ничего плохого в полдниках, если они, конечно, полезны.

- Какие продукты полезные?

Сырые овощи, свежие фрукты, йогурт, овсяное печенье, запеканки из различных круп, фруктовые соки - это все хорошие, полезные закуски, которые дети должны получать.

- Какие фрукты и овощи вы знаете?

Ужин .

Должен быть очень легким, например, макароны с сыром и овощной салат; или творог и кефир. Врачи рекомендуют на ужин кисломолочные продукты.

Ознакомление с меню школьной столовой.

Задание: составить из предложенных карточек с названием блюд меню на завтрак/обед/ужин

Этап 2. «Помощник повара» - коррекционно-развивающее задание (слайд 5)

Задание: прочитать рецепт салата (возможно дифференцировать в зависимости от уровня развития и возможностей учащихся: более сложный вариант – рецепт, более простой – список необходимых для приготовления салата продуктов), по памяти выбрать на картинке необходимые продукты.

Рецепт 1 «Греческий салат» (слайд 6)

Продукты: помидоры, огурцы, болгарский перец, репчатый лук, оливки, сыр фета, растительное масло, соль.

Рецепт 2 «Винегрет» (слайд 7)

Продукты: картофель, морковь, фасоль, квашеная капуста, маринованный огурец, свёкла, растительное масло, соль.

Физминутка

Вам , мальчишки и девчушки,

Приготовила частушки.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Вы потопайте – нет, нет!

Постоянно нужно есть –

Для здоровья важно!

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар мармелад.

Это правильный совет?

(Нет, нет, нет!)

Зубы вы почистили и идете спать,

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

(Нет, нет, нет!)

Этап 3. «Продуктовая полка» (слайд 4)

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

Задание «Две корзины»: учитель рассказывает о влиянии на организм продукта, изображенного на карточке, а дети делают вывод: выбирают ли они продукт в продуктовую корзину или отправляют в мусорную. (список продуктов: молоко, рыба, яблоки, творог, чипсы, сухарики, кола, жевательная резина)

Примерные сообщения учителя:

- 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.

- в состав жевательных резинок 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.

- молоко содержит вещества необходимые для роста и развития организма, витамины, которые влияют на кожу, волосы.

- в картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. В чипсах содержится большое количество жира, что может вызвать ожирение у детей, которые употребляют их в пищу.

Этап 4 – заключительный, призовой. «Вкусно, полезно и красиво» - практическое задание «Оформление фруктовой нарезки» по образцу (слайд 8)

Не секрет, что красивая подача и оформление стола вызывает аппетит, поэтому оформление блюда должно быть красивым, эстетичным, привлекательным, и даже выглядеть заманчиво и вкусно. Фруктовая нарезка – это не только полезные, богатые витаминами фрукты, но и чудесное украшение вашего стола!

(Перед выполнением задания дети вспоминают и выполняют правила гигиены при приготовлении пищи и правила пользования ножом.)

IV Подведение итогов занятия

Ребята, вы успешно справились со всеми заданиями квеста. И теперь вы знаете, какие правила питания надо соблюдать, чтобы сохранить здоровье.

(Дети подводят итог: питаться не менее 3-х раз в день, пища должна быть разнообразной, употреблять полезные продукты и не употреблять вредные, соблюдать правила гигиены)

Желаю вам приятного аппетита и крепкого здоровья!



