**Тема: Здоровое питание и здоровье человека**

**Цели:**

образовательные:

- формирование умений выбирать правильные продукты;

- познакомиться с наиболее вредными продуктами питания;

- чтение «Пирамиды питания»;

развивающие:

- развивать кругозор;

- развивать мышление, внимание;

воспитательные:

- создавать условия для правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания;

- воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

**Оборудование:**слайды на проекторе; коробки с продуктами; несолёные крекеры

**Ход классного часа:**

1. **Вступительное слово учителя:**

-Перед вами слайд с чашей весов. Над какой проблемой задумался этот мальчик? Задавали себе вы когда-нибудь такой вопрос?

-Нетрудно догадаться, что темой нашего классного часа будет здоровое питание, здоровые продукты и здоровье человека.

-Эпиграфом нашей беседы я выбрала следующую легенду:

*Однажды Сократа спросили: Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?» Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля».*

2.**Учитель:**

**-**Давайте разбираться для чего нужно есть, что нужно есть и когда нужно есть, чтобы быть здоровым. Для начала проведём небольшую разминку и развеем некоторые мифы **(учащиеся работают фронтально):**

-Шоколад приводит к появлению лишнего веса! ***Миф***

-Белый шоколад полезнее молочного и чёрного! ***Миф***

-Колой можно оттереть ржавые пятна на машине! ***Правда***

-Оленина полезнее свинины! ***Правда***

-Жевательная резинка защищает от кариеса! ***Миф***

-Рафинированное масло не содержит холестерина! ***Миф***

-Шоколад защищает нервную систему! ***Правда***

3.**Учитель:**

**-**Как вы видите существует много мифов о еде, продуктах питания. Давайте разбираться:

**Учащиеся записывают на доске:**

Полезные продукты. Вредные продукты

Каша Газировка

Молоко Конфеты

Рыба Чипсы

Отруби Майонез

-Ответьте, кто ест хотя бы 1 раз в день эти полезные продукты, эти вредные продукты?

-То есть мы делаем вывод, что еда бывает полезная и вредная, вкусная и невкусная, но и в той и этой присутствуют ингредиенты, в переводе с латыни означающие «жизнь» **(витамины).**

**4. Учитель:**их существует больше 30, как и у каждого человека существует своё имя. Давайте разбираться:

(на слайде)

Помни истину простую

Лучше видит только тот, кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

*Первый витамин А*

*Содержится в моркови, облепихе, сливочном масле и печени.*

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

*Второй витамин группы В*

*Отвечает за хорошую работу сердца, сон, устойчивость к стрессам, содержится в бобовых горохе, фасоли, чёрном хлебе, картофеле.*

Рыбий жир всего полезней

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней

Без болезней проще жить.

*Витамин Д укрепляет кости, зубы, не даёт развиться рахиту.*

*Содержится в рыбе, яйцах, молоке, может образоваться под действием солнечных лучей.*

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше есть лимон.

Почему?

*Четвёртый витамин С укрепляет иммунитет, оберегает от простуды, содержится в луке, лимоне, клюкве, апельсине и киви.*

**Сформулируем и напишем первое правило здорового питания – разнообразие.**

5.**Учитель:**

**-** Пища должна хорошо пережёвываться, быть не очень обильной , не позднее 2-х часов до сна. Бытует мнение, что человек должен съедать не белее объёма своей ладони.

-Проведём тренинг:

**Учащиеся:**

(Каждый получает по 1 штуке несладкого крекера, на время во рту его пережёвывает до состояния кашицы перед глотанием, с той скоростью, с которой он обычно ест.

До 10 секунд, большая склонность к набору лишнего веса; 10-20 секунд – умеренная характеристика; более 20 секунд человек ест правильно.

**Сформулируем второе правило – умеренность в еде.**

6. **Учитель:**Вспомните самые известные поговорки о еде…..

-Учёные установили, что половину ежедневной нормы пищи составляют углеводы (хлеб, картофель, крупы, овощи, зелень), третью часть составляют белки (мясо, рыба, молоко, яйца), и только одну шестую часть составляют жиры. Как говорится «Сладко естся, да плохо спится».

-Существует странная на первый взгляд закономерность: чем чаще человек ест, тем меньше он съедает.

-Рассматриваем пирамиду питания со слайда.

-Какие виды блюд вы знаете:

Холодные закуски.

Первые блюда.

Вторые блюда.

Каши.

Третьи блюда.

Десерт.

-Люди, ведущие активный образ жизни: физический труд, занятия спортом и подрастающее поколение) требуют в еде много белков и углеводов, малоподвижные люди должны ограничить себя в употреблении жиров и углеводов. Люди переболевшие получают определённое количество продуктов питания. И всем без исключения необходимо много витаминов и минералов.

**Формулируем третье правило здорового питания : разнообразие пищи должно быть своевременно.**

Рефлексия:

1. Какие здоровые продукты вы внесёте в свой рацион в ближайшее время?
2. Представьте, что к вам приехал дальний родственник из другой страны? Чтобы вы ему посоветовали купить из продуктов питания?
3. Убедили ли вас в том, что продолжительность и качество жизни зависит от еды?