**Моё питание - моё здоровье.**

Классный час в 5 классе.

Классный руководитель Нестерова А.А.

**Ход классного часа**

***Вступительное слово учителя.***

Здравствуйте, дорогие ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я вам всем желаю здоровья! Задумывались ли вы о том, почему, приветствуя друг друга, люди произносят именно эти слова? Наверное, потому, что здоровье для человека - это самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем задумываться о здоровье, когда его теряем!

Ведь ещё в Древней Руси говорили «Здоровья не купишь» «Дал бы здоровья, а счастья найдёшь»

? Что значит быть здоровым? *(Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть живым, правильное питание*)

Что же такое здоровье?

До 1940-х годов под здоровьем подразумевалось отсутствие заболевания. А здоровым считался человек, у которого нет признаков болезни. Позднее здоровьем стали считать непросто отсутствие болезни, а состояние физического, психического и социального благополучия.

Организм ребёнка растёт и поэтому требует больших энергетических затрат. Для сравнения можно сказать, что взрослый организм требует на 1 кг своего веса - 45ккалорий, а организм ребёнка 6-11 лет 65-80 ккалорий.

А откуда же наш организм берёт эту энергию? Ответ очень прост - своеобразной батарейкой для нашего организма является пища. Вместе с ней к нам поступают необходимые организму вода, белки, жиры, углеводы, минералы и витамины.

Вы проводите в школе 6 часов, а некоторые ребята до 7-8 часов. Длительный перерыв в приёме пищи плохо сказывается на работе и усвоении школьного материала, вашем самочувствии, настроении, на состоянии пищеварительной системы. Поэтому очень важно получать горячий завтрак и обед.

Каждый продукт питания - это своего рода кладовая здоровья.

Сегодня предмет на­шего разговора — еда, продукты и способы питания. О еде можно и нужно знать как можно больше — ведь от питания зависит наше здоровье, а оно нам «ох, как пригодится!»

Если верить хорошо вам известному Арнольду Шварце­неггеру, пять из девяти основных причин смерти в мире — атеросклероз, кровоизлияние в мозг, болезни сердца, диа­бет и рак — могут вызываться неправильным питанием. Ги­пертония (повышенное артериальное давление), избыточный вес, отложение солей тоже зависят от того, как и чем мы питаемся.

Конечно, нет ничего страшного в том, что, опаздывая, вы заскочили в кафе и быстренько перекусили гамбургером или каким-то другим бутербродом — иногда это очень выру­чает. Но, запомните, пожалуйста, постоянная еда без разбо­ра, второпях может привести к разным неприятностям, вплоть до хронических болезней.

А теперь пожонглируем цифрами. Как вы думаете, сколь­ко может съесть один человек за свою жизнь? Среднестатистически они выглядят так:

1000 кг жиров;

7000 кг хлеба;

2000 кг мяса;

4000 кг рыбы;

5000 штук яиц;

5000 кг картофеля;

500 кг соли — и т.д.

И все это нужно запить 10 000 литров воды!

Ну как, впечатляет, правда?

? Что вы понимаете под термином «пра­вильное питание»?

Все правильно — нужно знать, что по­лезно для организма, а что — нет, и уметь претворить зна­ния в жизнь, то есть приобрести правильные, здоровые при­вычки, а привычка, как известно, вторая натура.

Но, прежде чем давать какие-то простые рекомендации, как нам питаться, давайте обратимся к истории еды и пита­ния.

Как вы думаете, кто готовил самому первому человеку? Конечно, никто не готовил — он все ел в сыром виде. Но потом появился огонь — и запахло жареным (в прямом смыс­ле!). И тогда древний человек стал поваром. Выходит, искус­ство приготовления пищи значительно старше всех других искусств? В раскопках поселений каменного века археологи часто находят черепки горшков (а иногда и целые горшки!), от которых ведут свою родословную наши кастрюльки и ско­вородки.

***Мозговой штурм в виде игры «Ромашка***»: на лепестках ромашки записана первая половина пословицы - продолжить…

* В здоровом теле, (здоровый дух)
* Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)
* Заболел живот, держи (закрытым рот)
* Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)
* Землю сушит зной, человека (болезни)
* К слабому и болезнь (пристает)
* Поработал (отдохни)
* Любящий чистоту – (будет здоровым)

- Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы - это народная мудрость.

Древние греки, например, мало болели, но 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.

? Как попадают в организм необходимые для роста и развития вещества? (*Во время еды с продуктами питания*.)

* Дети на полосках бумаги фломастерами записывают свою любимую пищу, ту, от которой они никогда не отказываются. Затем прикрепляют записанные названия на доске.

Чтение и обсуждение записанного показывает, какой пище ребята отдают предпочтение. После этого обсуждается вопрос:

? Всегда ли то, что нам нравится, можно есть в больших количествах и каждый день? Можно ли кормить младенца пельменями, а пятиклассника одними булками? Почему? (*Нет, еда должна соответствовать возрасту и быть разнообразной.)*

А что значит правильное питание? Школьный возраст – Очень ответственный период жизни. Это время, когда происходит сложная перестройка организма и обмена веществ. 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.

Ребята, на доске записана пословица, давайте её прочтём.

**«*Мельница живёт водою, а человек едою»***

? Как вы понимаете смысл этой пословицы? Зачем человеку необходима пища? (*пополняет организм веществами, дающими энергию).*

**ВЫВОД 1**. *Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.*

? А какой должна быть еда? (*вкусной, разнообразной*).

**ВЫВОД 2:** *Питание должно быть полноценным, т.е. разнообразным.*

(на доске постепенно составляется схема « Принципы здорового питания»).

Ребята, послушайте стихотворение и попробуйте выделить названные в нём принципы 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***.

**ВЫВОД 3**: *Питание должно быть регулярным и умеренным*

(дополняется схема «Здоровое питание»).

**Физминутка “Вершки и корешки”**

Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

*(Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква)*

**КОНКУРС «ВИТАМИНКА»**

Маленькие клады витаминов – ягоды. Важно есть разные ягоды, ведь в каждой из них есть что-то свое, особенное.

1. Отгадай загадки и нарисуй ягоды:

* 1. Я красна, я кисла,

На болоте я росла,

Дозревала под снежком,

Ну-ка, кто со мной знаком?

* 1. Черных ягод пышный куст –

Хороши они на вкус:

И в компоте, в киселе,

И в варенье на столе.

3. Вкус у ягоды хорош,

Но сорви ее поди-ка,

Куст в колючках, будто еж,-

Вот и назван …

* 1. Бусы красные висят,

Из куста на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи.

* 1. Стоит Егорка в красной ермолке,

Кто ни пройдет, всяк поклон отдает.

* 1. В сенокос горька,

А в мороз сладка.

Что за ягода така?

* 1. Круглый-круглый, сладкий-сладкий,

С полосатой кожей гладкой.

А разрежешь – посмотри:

Красный – красный он внутри!

**Ответы**: 1 – клюква

2 – черная смородина

3 – ежевика

4 – земляника

5 – калина

6 – арбуз

1. На жарком солнышке подсох и рвется из стручков - горох.

2. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява. Кто любит щи – меня тащи. Капуста.

3. Я рос на грядке, характер мой гадкий: куда ни приду, всех до слез доведу - лук.

4. Яркий, гладкий, налитой, весь в обложке золотой. Не с конфетной фабрики – из далекой Африки – Апельсин.

5. Вкус у ягоды хорош, но сорви поди-ка: куст в колючках будто ёж, - вот и назван - ежевика.

6. Маленький, горький, луку брат - чеснок.

7. На сучках висят шары – посинели от жары - слива.

8. Я румяную Матрешку от подруг не оторву. Подожду, когда Матрешка упадет сама в траву - яблоко.

* **Тест**. Попробуйте узнать о себе больше.

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?

А) всегда, круглый год – 5 баллов

Б) иногда, когда заставляют – 2 балла

В) никогда – 0 баллов.

2. Сколько раз в день вы едите?

А) 4-6 раз – 5 баллов

Б) 3 раза – 3 балла

В) 2 раза – 0 баллов

Г) 8-7 раз, сколько захочу – 0 баллов.

3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?

А) ежедневно, несколько раз – 5 баллов

Б) 2-3 раза в неделю – 3 балла

В) очень редко – 1 балл

Г) никогда – 0 баллов.

4. Когда и что вы едите на ночь?

А) мясо с гарниром в 9 часов – 1 балл

Б) кашу молочную в 9 часов – 2 балла

В) стакан кефира или молока в 9 часов – 5 баллов

Г) ем, когда захочу и что захочу, до 11 часов – 0 баллов.

5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

А) иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл

Б) лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов

В) все это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов

Г) ем иногда, или когда заставляют – 2 балла.

Подсчитывается количество баллов.

* Если вы набрали **13-15 баллов**, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.
* Если вы набрали **9 – 12 баллов**, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придется. Но у вас дома об этом заботиться кто-то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.
* **0 – 9 баллов**. Вам нужно задуматься о своем питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займетесь, тем лучше будет ваше здоровье.

- Ребята, хочу добавить, что каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события (при рождении ребенка, при заключении мирного договора у князей). Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Очень полезна гречневая каша. Далее каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, её следует есть перед контрольной, соревнованиями или тяжелой работой.

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других! Будьте здоровы!

- Хочу закончить цитатой Л.Н. Толстого: “Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своею душой и телом”.

**Итог.**

С чем вы сегодня познакомились на классном часе, что вспомнили, что узнали нового?

Чтобы быть здоровым нужно регулярно питаться, помнить о правилах поведения и действиях перед едой, во время неё и после. Во время еды можно слушать музыку, только спокойную, чтобы пища легче усваивалась.

**Правила здорового питания.**

**1. Не переедать!**

**2. Питание должно быть сбалансированным.**

**3. Разнообразить рацион.**

**4. Есть в одно и то же время.**

**5. Есть только свежую пищу, избегать полуфабрикатов.**

**6. Ограничить потребление сахара, соли, жиров**.

7. **Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.**