Классный час по теме
«Рациональное питание старших школьников»
25 сентября
10. А класс

Цель: Ознакомить учащихся с основными составляющими ЗОЖ и дать понятие рационального питания.

Задачи:

1. Развивать сознательное отношение к своему здоровью – как норме поведения.
2. Обучить правилам здорового питания.
3. Воспитывать правильное отношение к ЗОЖ и к своему здоровью.

Оформление доски.

Прикреплен лозунг соответствующие новой теме:

- “Человек - кузнец своего здоровья”,

Ход классного часа

Сегодня мы познакомимся с основными составляющими ЗОЖ и подробно остановимся на правильном питании. В конце классного часа каждый сможет определить: правильно – ли он питается.

1. Что же такое ЗОЖ и каковы его составляющие? (Слово учащимся, они высказывают свое мнение)

ЗОЖ – образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определенный уровень здоровья. Индивидуальное здоровье на 50 % зависит от образа жизни.

2. Основные составляющие ЗОЖ

- Умеренное и сбалансированное питание.
- Режим дня.
- Двигательная активность.
- Закаливание.
- Личная гигиена.
- Грамотное экологическое поведение.
- Психогигиена, умение управлять своими эмоциями.
- Сексуальное воспитание.
- Отказ от вредных привычек.
- Безопасное поведение в социуме, предупреждение травматизма и отравлений.

4. **Человек имеет право на здоровье.**

Право тесно связано с его ответственностью. Во многих странах ответственность за свое здоровье поощряется государством (доплаты, премии, дополнительные отпуска тем кто не болеет, не курит, занимается спортом и т. п.).

Сознательное и ответственное отношение к своему здоровью должно стать нормой жизни и поведения каждого из нас.

4. Важная составляющая ЗОЖ – питание.

Питание, которое обеспечивает полноценное развитие, называется *рациональным*. (от латинского – расчет, мера, разумный, обоснованный). Известный русский писатель Л. Писарев подметил: “Измени пищу

человека, и человек мало – помалу изменится”. Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Здоровое питание – важнейшее условие долголетия. Самый главный источник болезней – неправильное питание. Больным людям рекомендован определенный режим питании –“стол”. Наука о питании уходит в глубину веков. Важные положения о рациональном питании можно встретить в трудах Гиппократа, Галена, Авиценны и др. ученых.

5. В последние годы интерес к питанию возрос, вот неполный перечень болезней, связанных с неправильным питанием:

- Ишемическая болезнь сердца.
- Острый инфаркт.
- Гипертоническая болезнь.
- Сахарный диабет.
- Желчнокаменная болезнь.
- Аллергия.
- Болезнь суставов….

Болезнь – лишь способ, с помощью которого природа показывает человеку, что он переполнен токсинами. Обычно люди не задумываются над подбором пищи, руководствуются единственным требованиям – повкуснее. А всегда ли полезно, то что повкуснее?

6. Культура питания включает в себя не только отношение к пищи, но и её состав.

Ещё в 1897 году русский академик И. Павлов установил, что на разную пищу образуется желудочный сок разного состава, разной переваривающей силой, и если этим пренебрегать, интоксикация организма. В результате возникают заболевания ЖКТ, которые сопровождаются сердечными, психическими, нервными заболеваниями. Русский ученый И. Мечников не напрасно говорил своим ученикам: “Смерть всегда гнездится в кишечнике”. И чтобы избежать этого попробуем установить правила здорового питания:

Первое правило: белки, жиры и углеводы употреблять в разное время (таблица на экране)

Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 -20% из белков, на 20 - 30% из жиров, на 50- 55%из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.

Белки	Живые продукты	Углеводы
Мясо, рыба Яйца Баклажаны Фасоль Грибы, орехи семечки	Зелень Фрукты Сухофрукты Овощи(кроме картофеля) Соки, ягоды, арбузы Сухое вино	Хлеб, крупы Картофель Сахар, мёд

Второе правило (как нужно есть и когда)

Пища плохо усваивается (нельзя принимать):

1. Когда нет чувства голода.
2. При сильной усталости.
3. При болезни.
4. При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.
5. Перед началом тяжёлой физической работы.
6. При перегреве и сильном ознобе.
7. Когда торопитесь.
8. Перед тем как сесть за руль.

В Англии водителям предписывается 15 минутный перерыв после обеда.

Третье правило. Нельзя ни какую пищу запивать. Есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения. Следуя этому правилу, вы избавите себя от гастрита.

Культура питания – это и оптимальное количество пищи, а не только поведение за столом. Главное правило – это соотношение количества и калорийности энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма. В школе на уроках вы работаете умственно, вы тратите много энергии и её нужно восполнять для работы головного мозга, для роста мышц. Поэтому взрослые озабочены питанием учащихся в школе, вам предлагается организованное питание, но статистика удручающая, большинство учащихся не получают горячее питание в школе. Поднимите руки, кто из вас питается в школе?

Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирные молочные продукты, рыбу, постное мясо.

7. Основные принципы рационального питания:

- Умеренность.
- Сбалансированность.
- Четырехразовый приём пищи.
- Разнообразие.
- Биологическая полноценность.

Мы познакомились с важной составляющей ЗОЖ – рациональным питанием. Многие факторы подтверждают, что большинство серьёзных заболеваний, в том числе сердечно сосудистые начинаются с детства, поэтому требования рационального питания относится и к школьникам.

8. Интересно узнать “Правильно ли ты питаешься?”

Необходимо выбрать один вариант ответа

1. Как часто в течение дня вы питаетесь?

А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.

2. Всегда ли вы завтракаете?

А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.

3. Из чего состоит ваш завтрак?

А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.

4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?

А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.

5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;

6. Как часто вы едите жареную пищу?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

7. Как часто вы едите выпечку?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

8. Что вы намазываете на хлеб?

А) только масло; Б) масло с маргарином; В) маргарин.

9.Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

А) 3 – 4 раза; Б) 1 – 2 раза; В) 1 раз.

10. Как часто вы едите хлеб?

А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.

11. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?

А) 1 – 2 ; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.

12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.

Подсчёт баллов: “А” – 2 балла, “Б” – 1 балл, “В” – 0 баллов.

Ключ к тесту:

0 – 13 баллов – есть опасность;

14 – 18 баллов – следует улучшить питание;

19 – 24 хороший режим и качество питания.

Ещё раз проанализируйте ваше питание.

Вывод: каждый для себя должен сделать вывод, правильно вы питаетесь и что нужно изменить, ведь у вас вся жизнь впереди. Заботиться о своём здоровье нужно уже сейчас.