Классный час в 8 А классе на тему «Жить здорово – здорово!»

Дата проведения_____11.09.2021_
Присутствовало____16 чел._____

Цель: сформировать у учащихся представление о правильном питании;

Ход классного часа.

Вступительное слово учителя.
Эпиграф: «Мы есть то, что мы едим» Гиппократ.
- Чем вам интересна эта тема?
Мы — люди, а значит, разумное отношение к пище для КАЖДОГО из нас должно стать и обязательно станет безоговорочной нормой жизни. Кто желает быть здоровым — ищет пути достижения этой цели, а кто не желает — «причины» не работать над собой.
Проблема: из чего же складывается здоровье человека?
Я вам предлагаю поговорить о здоровом питании. Приведу интересный факт: в США на родине фаст-фуда за последние 20 лет число случаев критического ожирения среди молодых американцев выросло в 3 раза. Вторая после курения причина смертности в США – это ожирение. А с недавних пор и Россия входит в пятерку самых тучных стран мира. О чем говорит этот факт?

Скажите, чипсы, сухарики, газированные напитки входят в число продуктов правильного питания? Почему?
Все вокруг твердят, что они вредные, мы слушаем и…..идем в магазин за пачкой чипсов.
Постараюсь убедить вас другим способом.
Открываем мини-лабораторию, в которой вы поработаете экспертами.
(класс делится на группы, каждая из которых получает этикетки от чипсов, сухариков и т.д, лупы).
Работа групп.
Вы знаете, за счет чего достигаются вкусовые качества чипсов и сухариков? Это вкусовые ароматизаторы – пищевые добавки под кодом Е. исследуйте полученные упаковки и сделайте выводы о пользе или вреде этих продуктов (таблицы с обозначением добавок и их вреда для здоровья – на слайде).

По итогам исследования каждая группа делает выводы и озвучивает итоги своего исследования.
Кстати, чтобы почистить туалет, удалить ржавчину и известковый налет, вылейте туда банку колы и не смывайте в течение часа.

Обсуждение.
А как же питаться правильно? Давайте попробуем составить пирамиду здорового питания (учащиеся подбирают продукты, которые должны быть в рационе человека).

Вот эти продукты обязательно должны быть в рационе человека, который хочет быть здоровым.

Кстати, мне в руки попало меню человека, который решил начать правильно питаться. Меню составлено на день. Посмотрите, все ли в нем правильно?

По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье человека на 10% зависит от социальных условий, на 15% - от наследственности, на 8% - от медицинского обслуживания и на 60% от образа его жизни.

Захотелось ли вам всерьез изменить какие-то свои привычки в еде?

Давайте жить здорово, чтобы было здорово!

Поддерживать здоровье можно еще и добрыми словами. Это лекарство поможет в любую минуту (каждый получает вырезанную из цветной бумаги ладошку, пишет на ней пожелания и обменивается с одноклассниками).

Рефлексия: а теперь давайте похвастаемся, что же полезного было для вас в сегодняшнем разговоре, с каким настроением мы его заканчиваем?

Игра «Хвасталка»: Первый начинает учитель и говорит: я могу похвастаться своим успехом, у меня… . Ему отвечает ребенок словами: я рад за тебя. Я тоже могу похвастаться своим успехом, у меня… . Если кто-то не хочет отвечать, есть право пропустить ход.

Классный руководитель Петренко С.Ю.