

Правильное питание – залог здоровой и счастливой жизни.

Класс 7а

Четверть I

Дата 16.09

Всего учащихся 31 чел, присутствовало 28 чел.

Цель и задачи: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Содержание мероприятия:

Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я желаю вам здоровья. Здоровье для человека - главная жизненная ценность. Но, к сожалению, мы не умеем беречь его. А ведь я думаю, что каждому из вас хочется вырасти сильными, красивыми, здоровыми.

Каждый человек в ответе за своё здоровье. И одним из правил его сохранения является здоровое питание. Известный французский кулинар, музыкант, политик Брилья-Саварен однажды заметил, что судьба наций зависит от того, как они питаются». Возможно, этот афоризм и страдает некоторым преувеличением роли пищи, но одно бесспорно-питание всегда было ,есть и будет важнейшей стороной бытия человека.

Культура питания - неотъемлемая часть общей культуры человека. И суть здесь не только в знании того, в какой руке держать вилку, а в какой нож. Главное – необходимо чётко представлять, сколько и чего можно съесть, чтобы не повредить своему здоровью. А для этого надо разбираться хотя бы в основах здорового питания (сообщение темы классного часа и эпиграфа – слайд №1 ,слайд №2)

Накануне нашего классного часа мы проводили анкетирование (анализ анкет учащихся)

Анкета по правильному питанию

- ✓ Что такое питание?
- ✓ Какие продукты называются полезными?
- ✓ Что поступает с пищей в организме человека?
- ✓ Что такое белки?
- ✓ Что такое жиры?
- ✓ Что такое углеводы?
- ✓ Какие правила необходимо выполнять во время еды?
- ✓ Что такое режим питания?
- ✓ Какие группы блюд вы знаете?

- ✓ Что такое витамины? Где содержится больше всего витаминов? Рассказ о витаминах.
- ✓ Какие овощные соки вы знаете?
- ✓ Чем полезна рыба и морепродукты ?
- ✓ Какие молочные продукты вы знаете и чем они полезны?
- ✓ Существует ли связь между питанием и здоровьем?

Игра – собрать пословицы.

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

Где пиры да чаи, там и немочи.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

Сладко естся, так плохо спится.

Умеренность – мать здоровья.

Чистая вода – для хвори беда.

Незддоровому все немило.

Здоровье не купишь – его разум дарит.

Мои наблюдения за вами и ваши ответы показали, что многие из вас являются любителями фаст-фуда, чипсов, газировки. А кто из вас знает, что это такое? Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде содержится много сахара и вредных жиров. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».

Кока-кола.

1.Активный ингредиент кока-колы - фосфорная кислота. Её PH равен 2.8. За 4 дня она может растворить ваши ногти.

2.Для перевозки концентрата кока-колы грузовик должен быть оборудован специальным поддоном, предназначенным для перевозки высококоррозийных материалов.

3.Дистрибуторы кока-колы уже 20 лет используют её для очистки моторов своих грузовиков.

4.Кофеин вызывает нарушения сна, к нему может возникнуть привыкание.

5.0,33 колы = 8 кусков сахара.

Единственный безвредный компонент газировок – вода (мёртвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы её естественный вкус не нарушал вкус напитка).

Вы ещё хотите колы? Опыт с колой.

Чипсы

При высокой температурной обработке пищи, богатой углеводами (чипсы) образуется большое количество вредных химических соединений, которые становятся причиной развития онкологических заболеваний, могут поражать нервную систему. Крысы, которых кормили чипсами, стали агрессивными и на

двадцатый день начали умирать. Перед смертью они ослепли и облысили. Позже экспертиза показала – животные умерли от серьёзного нарушения пищеварения и сетчатки глаза, их печень стала желтоватой (накапливается в клетках жир). Акриламид, содержащийся в некоторых чипсах, считается ядом для нашего организма, поражает нервную систему, печень, почки.

Вы ещё хотите чипсов? опыт

Жевательная резинка

В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачек и жевательных конфет просто нет конкурентов. В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находились в кишечнике резиновые «камни» из слипшихся комочеков, образовавшихся из жвачек.

Вы ещё хотите жевательной резинки?

Вкусовые качества чипсов, кириешек достигаются за счёт применения различных ароматизаторов, которые могут быть очень вредны. И вообще, при покупке продуктов внимательно изучите состав. И не используйте в пищу продукты, которые содержат такие пищевые добавки.

Давайте посмотрим фрагмент фильма «Осторожно еда».

Обсуждение увиденного.

Игра «Аплодисменты»:

Встаньте те:

-кто ни разу не болел в этом году?

Аплодисменты

-кто ни разу не ел чипсов или ест не чаще 2х раз в году?

Аплодисменты

-кто жует жвачку не чаще чем 1 раз в неделю или совсем не жует?

Аплодисменты

Встаньте если продукт полезен: сок, леденцы, супы, фрукты, чипсы, кефир, творог, овощи, фанта, торт, овощи.

А теперь давайте вернёмся к разговору о здоровой пище и немного поиграем.

Как называется суп из рыбы. (Уха.)

Как называется сушеный абрикос без косточки? (Курага.)

Как называется сушеный абрикос с косточкой? (Урюк).

Какая из нот будет лишней в компоте. (Соль).

Что является «домом» для всех продуктов? (Холодильник).

Назовите любимую крупу китайцев. (Рис.)

Как проверить, сварилось ли яйцо вкрутую? (Нужно его покрутить. Если оно вращается быстро, значит - сварилось.)

Какая каша называется геркулесовой? (Из овсяных хлопьев.)

Как называется охлажденная смесь различных напитков (Коктейль).

Если молоко поставить на сутки в тёплое место, оно прокиснет и образуется полезный продукт (простокваша).

Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, кот помогает нашему скелету (творог.)
Как называется сушеная слива (чернослив).

Питание играет важную роль в поддержании физического и психического здоровья человека, в обеспечении хорошего эмоционального состояния.

Наследственность

Условия жизни

Образ жизни

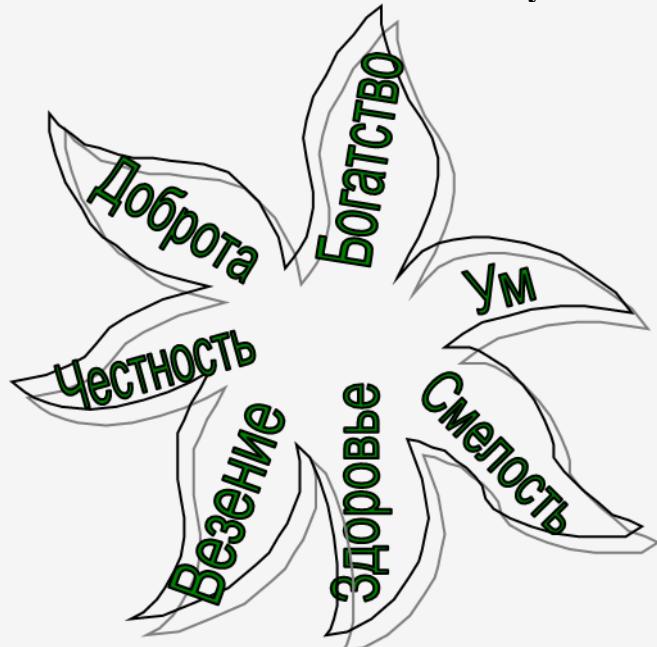
Как ты думаешь, на какие факторы можешь повлиять,
а что изменить невозможно?

Составляем прогноз оценки здоровья учащихся к 18-летию. Для этого к оценкам “5”, “4”, “3”, “2” подбираются карточки с характеристикой питания и карточки с прогнозом успехов в жизни. (*Каждая группа получает комплект карточек.*)

“5”	Горячее питание по режиму с соблюдением разнообразного меню	Успешное преодоление жизненных трудностей (отличная учёба, хорошая работа, счастливая семья)
“4”	Горячее питание нерегулярное, вместо обеда – “перекус”.	Возможны проблемы со здоровьем в трудных жизненных ситуациях в самый неподходящий момент.
“3”	Питание без режима, однообразное.	Болезни не только желудочно-кишечного тракта, но и других систем. Ограничения в выборе профессии.
“2”	Питание всухомятку, вместо еды – лакомство.	Нет способностей к учёбе, невозможно получить хорошую работу, родить здоровых детей.

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 еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»

Какие три лепестка волшебного цветка самые важные и могут помочь тебе



стать счастливым? Почему?

Как ты думаешь, какие черты характера и привычки человека помогают сохранять здоровье, а какие, наоборот, мешают? Почему ты так считаешь?

- Счастливую и полноценную жизнь можно представить в виде дерева жизни. Крону дерева поддерживают равноценные ветви: «Я могу, я хочу, я должен» быть здоровым. Что же составляет основу ЗОЖ (листья – двигательная активность, отказ от вредных привычек, правильное и рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены) и что всем этим движет (ствол-сознание).
- Задание – фигура человека. Определите, к какому мнению на данный момент после участия в нашем кл.ч. вы пришли и закрепите своё мнение на фигурке человека, который символизирует каждого из вас.
- **Красный круг** – я буду есть всё, что мне нравится.
- **Жёлтый круг** – я узнал (а) о вреде некоторых продуктов питания, но всё же мне будет тяжело отказаться от их употребления.
- **Зелёный круг** – я буду стараться не употреблять вредных продуктов питания.

РЕФЛЕКСИЯ

Закончи предложение:

1. Я узнал, что моё питание...
2. Я думаю, что после формулы здорового питания...
3. Я надеюсь, что в будущем...
4. Теперь я буду стараться питаться...
5. Я думаю, что для моего здоровья полезно...

Артур Шопенгауэр сказал – «Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья». К сожалению, чаще всего ценить здоровье многие из нас начинают не с молодости, а уже, будучи в зрелом возрасте. Вот и я не исключение. Так давайте вместе с вами изменим свой образ жизни и будем жить по новому – долго, счастливо и здорово!

Чтоб мудро жизнь прожить, знать надоено немало

Два важных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем что попало есть

И лучше будь один, чем вместе с кем попало!

Омар Хайям.

Фотоотчет



