

Разработка внеклассного мероприятия на тему: «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»



**Выполнила Сенькова Е.В.
учитель начальных классов
МБОУ СОШ № 1
пос. Тульского
Майкопского района**

2018 г.

Тема внеклассного часа: «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Дата проведения: 21.05.2017г.

Цели и задачи:

- сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья и долголетия;
- помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни;
- работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и качественного питания;
- развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;
- воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

Оформление:

Плакаты:

- “Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум”

Геродот

- “Здоровье – это единственная драгоценность”

Монтень

- “Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддержания сил, а не к области наслаждения”

Цицерон

Оборудование:

1. интернет-ресурсы
2. мультимедийный проектор
3. ПК
4. Презентация

Ход внеклассного часа

Организационный момент

- Ребята, сегодня мы поговорим о том, что же необходимо знать, уметь, иметь, чтобы быть здоровыми.

Актуализация знаний

- Ещё древнегреческий философ Сократ (470 - 399 до н.э.) сказал: *«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»*. Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего детского организма.

Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни – всего лишь результат неправильного

питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию.

1. Здоровый образ жизни – это:

- 1) Соблюдение режима дня.
- 2) Соблюдение режима питания, правильное питание.
- 3) Закаливание.
- 4) Физический труд.
- 5) Соблюдение правил гигиены.

«Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще».

- 6) Правила поведения за столом.

«Когда я ем, я глух и нем!»

- 7) Скажем «Нет!» вредным привычкам (употребление алкогольных напитков, табакокурение).
- 8) Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
- 9) Правильная организация отдыха и труда. (слайд № 1)

2. Режим дня, что это такое? (ответы детей)

Рано утром просыпайся,
Себе и людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
В школу смело отправляйся.
Чтоб ты не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день зарядку!
Позабудь про телевизор,
Марш на улицу гулять -
Ведь полезней для здоровья
Свежим воздухом дышать.
Нет плохому настроенью!
Не грусти, не хнычь, не плачь!
Пусть тебе всегда помогут
Лыжи, прыгалки и мяч!
Хоть не станешь ты спортсменом,
Это право не беда –

Здоровый дух в здоровом теле,

Пусть присутствует всегда!

3. Зачем человек ест? (ответы детей)

4. Мудрые философы говорят: **«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»**, как вы это понимаете? (ответы детей, слайд № 2)

5. **Вывод:** Человеку необходимо питаться.

6. Игра: «Полезное – неполезное»

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.

7. Сколько раз в день необходимо питаться? (ответы детей)

1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин



8. **«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть»** - почему так говорят? (ответы детей)

Каждому человеку для нормальной работы организма необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода, которые должны поступать вместе с пищей.

Режим питания тоже большую роль в рациональном питании. С самого рождения мы живем в определенном ритме, наше сердце сокращается с определенной частотой, существует ритм дыхания, ритм выделения пищеварительных соков – это работают наши биологические часы. Так пищеварительные соки вырабатываются с 13 до 14 часов и с 18 до 19 часов в максимальном количестве, а небольшом количестве каждые 1,5 часа. Поэтому прием пищи в определенное время считается наиболее физиологичным.

Нарушение режима питания играет отрицательную роль в здоровье человека. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех – пяти до двух, неправильном распределении суточного рациона питания, так в ужин съедается до 65 % от всей пищи,

положенной на день, а ведь самым плотным должен быть завтрак, затем обед и лишь 20 % должны принадлежать ужину.

9. Давайте построим пирамиду здорового питания, разработанную НИИ Питания РАМН, состоящую из пяти групп пищевых продуктов.

Важно помнить два принципа:

1. Ежедневно организм должен получать все необходимые пищевые вещества.
2. Количество пищевых веществ должно соответствовать индивидуальной суточной потребности человека в энергии.
3. Жиры, масло, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление;
4. Мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, орехи – 2 порции в день;
5. Молочные продукты – 2-3 порции в день;
6. Овощи – 3-5, фрукты – 2-4 порции в день;
7. Зерновые – 5-7 порций в день.



10. Завтрак:

То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный **завтрак** должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на **завтрак** надо обязательно есть кашу.

11. Второй завтрак (в школе):

Хороший **завтрак** - это не значит наесться так, чтобы потом нельзя было встать со стула. Хороший **завтрак** подразумевает оптимальное сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужны организму после сна.

12. Обед:

Обед — второй или третий приём пищи в день (обычно после первого либо второго завтрака). Как правило, на **обед** подается горячая пища.

13. Чем можно заняться после обеда? (ответы детей)

- Попрыгать.
- Почитать книгу.
- Порисовать.
- Потанцевать.
- Побегать.
- Поиграть с конструктором.

14. Полдник:

Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.

Какие вы знаете молочные продукты? (ответы детей)

15. Пора ужинать:

Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.

16. За многие годы были сформулированы три основных правила в питании разнообразие, умеренность и своевременность.

17. «Овощи – кладовая здоровья» - почему так говорят? (ответы детей)

18. Кроссворд: «Овощи – фрукты»

По горизонтали:

1. Я румяную Матрёшку

От подруг не оторву,

Подожду, когда Матрёшка,

Упадёт сама в траву. (Яблоко)

5. Огурцы они как будто,

Только связками растут,

И на завтрак эти фрукты

Обезьянам подают. (Банан)

6. Синий мундир, белая подкладка,

В середине - сладко. (Слива)

8. Этот плод сладкий хорош и пригож,

На толстую бабу по форме похож. (Груша)

10. Отгадать не очень просто –

Вот такой я фруктик знаю -

Речь идет не о кокосе,

Не о груше, не о сливе, -

Птица есть еще такая,

Называют так же - ... (Киви)

11. Ни в полях и ни в садах,

Ни у вас и ни у нас,

А в тропических лесах,

Вырастает ... (Ананас)

По вертикали:

7. Золотистый и полезный,

Витаминный, хотя резкий,

Горький вкус имеет он.

Когда чистишь – слезы льешь. (*Лук*)

2. Расселась барыня на грядке,

Одета в шумные шелка.

Мы для нее готовим кадки

И крупной соли полмешка. (*Капуста*)

4. Что это за рысачок,

Завалился на бочок?

Сам упитанный, салатный.

Верно, это ... (Кабачок)

3. Кругла, а не месяц,

Желта, а не масло,

Сладка, а не сахар,

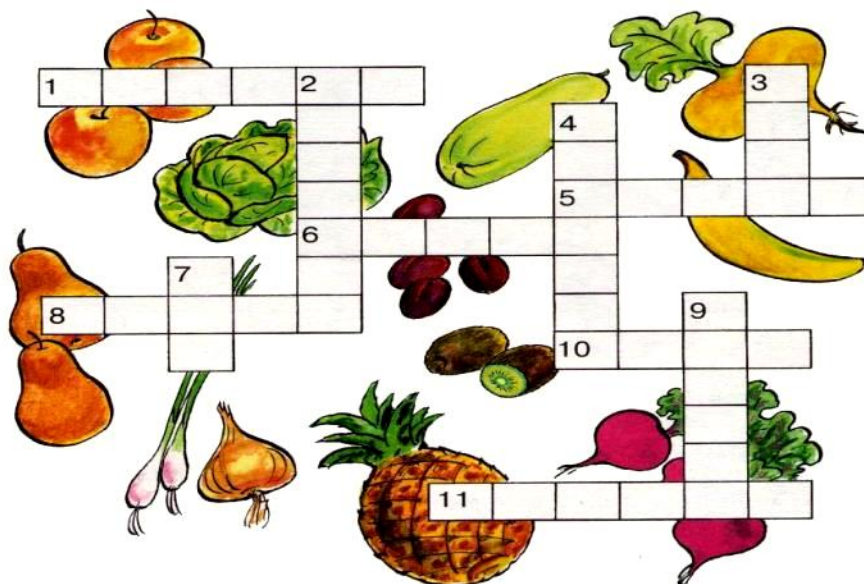
С хвостом, а немышь. (Репка)

9. Хотя я сахарной зовусь,

Но от дождя я не размокла,

Крупна, кругла, сладка на вкус,

Узнали вы, кто я? ... (Свекла)



19. «Люди с самого рождения жить не могут без движения» - как вы понимаете эти слова?
(ответы детей)

Организму важно не только поступление энергии с пищей, но и её расход. А это значит - необходима физическая нагрузка, при которой жир сжигается наиболее эффективно.

Речь идет совсем не о необходимости изнурительных физических упражнений. 30 минут любой физической активности в день, но ежедневно!

Запомните правило:

«ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В ЛЮБОЙ ФОРМЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЕЁ ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ».

20. Белки, жиры и углеводы.

Ученые установили, что примерно половину всей пищи, которую человек съедает за день, должны составлять продукты, содержащие **углеводы**. Это хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень. Третью часть дневного рациона должны составлять **белки** – это мясо, рыба, молоко, яйца. А шестую часть **жиры** – сливочное и растительное масло.

Питание должно быть разнообразным – разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в организм необходимых веществ.

Пища должна тщательно пережевываться – пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельченная пища легче переваривается.

Не допускать переедания – с избытком пищи не справляется пищеварительная система, пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется. Последний прием пищи должен быть не позднее 2-х часов до сна.

Не торопиться во время приема пищи – продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30-40 минут – при двух. Так достигается насыщение без переедания (слайд № 3).

21. Витамины.

Недостаток витаминов всегда дает о себе знать. Многие из нас испытывают воздействие зимних и весенних гиповитаминозов — состояний, вызванных недостатком витаминов. Это — быстрая утомляемость, раздражительность, плохой аппетит, трещинки в углах рта, сухость и шелушение кожи. Все это — следствие серьезных изменений в обмене веществ, то есть внешнее проявление предболезни, которая может перейти в болезнь.

Важный путь улучшения обеспеченности организма витаминами — увеличение потребления овощей и фруктов. Но овощи, увы, поставляют нам в основном витамин С. Хотя он и очень важен, но ведь организму нужны и другие: витамин А необходим для зрения, нормального состояния слизистых покровов, в частности дыхательных путей; D — обеспечивает всасывание в кишечнике кальция; Е — защищает ткани от разрушения под воздействием кислорода; К — участвует в процессе свертывания крови; витамины группы В и другие входят в состав ферментов, необходимых для управления обменом веществ.

22. Рациональное питание:

Рациональное питание - одна из главных составных частей здорового образа жизни и факторов продления активного периода жизнедеятельности.

В нашей школе строго соблюдаются основные условия физического развития ребенка - **рациональное питание**, режим дня, прогулки на воздухе.

Рациональное питание быстро растущих детей, особенно подростков, определяет их полноценное развитие и здоровье в будущем.

Надо отметить, что рациональное питание школьников не сводится только к "дробному" употреблению углеводов. Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков и витаминов(слайд № 4)

23. Состав некоторых продуктов:

Капуста, яблоко, колбаса, рыба, творог, орех, мясо, молоко, сметана, масло, сыр.



- | | | |
|-----------|--------------|--------------------------|
| ● — белки | ● — углеводы | ● — минеральные вещества |
| ● — жиры | ● — витамины | ○ — вода |

24. Игра: «Какие продукты растительного происхождения, а какие – животного происхождения?»

Хлеб, колбаса, молоко, сахар, яйцо, лук, яблоко, свинина, свекла, огурец.

25. Золотые правила питания:

1. Главное – не переедайте.

2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

4. Мойте фрукты и овощи перед едой.

5. Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.

26. Игра «Приготовь блюдо»

Задание: приготовьте традиционные русские блюда (выберите продукты, необходимые для приготовления блюда)

1) Борщ.

1. вода, молоко, чай;

2. картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис;

3. соль, сахар;

4. майонез, сметана.

2) Гречневая каша.

1. вода, молоко;

2. макароны, рис, пшено, гречка;

3. соль, сахар;

4. масло растительное, масло сливочное.

27. Выберите слова для характеристики здорового человека:

красивый ловкий статный крепкий

сутулый бледный стройный неуклюжий

сильный румяный толстый подтянутый

ВЫВОД: КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ. ВЕДЬ НИКТО НЕ ПОЗАБОТИТСЯ О ТЕБЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ТЫ САМ.

28. Правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья

1. Правильное питание.

2. Соблюдение режима дня.

3. Закаливание (физические упражнения, спорт).

4. Правильная организация труда и отдыха.

5. Соблюдение правил гигиены.

6. Доброе сердце, добрые дела, поступки.

29. АРИФМАЦИИ:

Я хочу быть здоровым!

Я могу быть здоровым!

Я буду здоровым!

30. Итог внеклассного часа:

* Понравилось ли вам, наше мероприятие?

* О чём мы с вами говорили?

* Какие выводы вы для себя сделали?

* Расскажи о своем любимом блюде. Чем оно полезно?



СПАСИБО!
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!