Классный час: «Правильное питание – залог здоровья!»

**Цель:** Познакомить учащихся: с необходимостью полноценного питания в школьном возрасте, с употреблением в пищу доступных и разнообразных полезных продуктов, с соблюдением режима питания, с необходимостью употребления горячих школьных завтраков.

**Форма проведения:** беседа с учащимися; групповая работа.

**Содержание классного часа.**

**І. Вступительное слово.**

**Учитель:** Здоровье – самая большая ценность. Поэтому о нем надо заботиться и беречь с детства. Важнейшим факторам сохранения здоровья является правильно организованное питание и здоровый образ жизни.

**Учитель:** Для чего человеку нужна еда?*(Учащиеся дают ответ****.)***

Подводя итог, учитель читает стихотворение

**«Человеку нужно есть».**

Человеку нужно есть, Чтобы встать и чтобы сесть, Чтобы прыгать, кувыркаться, Песни петь, дружить, смеяться, Чтоб расти и развиваться, И при этом не болеть. Нужно правильно питаться, С самых юных лет уметь. Подведем теперь итог: Чтоб расти – нужен белок. Для защиты и тепла Жир природа создала. Как будильник без завода, Не пойдет ни тик, ни так, Так и мы без углеводов, Не обходимся никак. Витамины – просто чудо! Сколько радости несут: Все болезни и простуды, Перед нами отвернут. Вот поэтому всегда, Для нашего здоровья Полноценная еда – Важнейшее условие.

**Учитель:**А что значит, по-вашему, правильно питаться? Какие вы знаете полезные продукты, почему они полезны? *(Учащиеся дают ответы.)*

**ІІ. Основная часть.**

**1.Обсуждение результатов анкетирования**

Анкетирование проводилось накануне классного часа.

**2.Принципы рационального питания.**

Выступление медсестры школы Рубан А.А., с рекомендациями по рациональному питанию.



Подводя итог, учитель читает стихотворение:

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! Надо еще про калории знать, Чтобы за день их не перебрать! В питании тоже важен режим, Тогда от болезней мы убежим! Плюшки, конфеты, печенье, торты – В малых количествах детям нужны. Запомни, ребенок, простой наш совет: Здоровье одно, а второго – то нет.

**3. Игра «Полезные продукты».**

Класс делится на 3 группы.





***Учитель:*** Каждая группа должна разделить картинки с продуктами питания на полезные и вредные. Результаты вывешиваются его на доску.

Медсестра, дает оценку работам групп.



В целом работы выполнены правильно. А это значит, что мы поработали сегодня не зря.

**ІІІ. Подведение итогов.**

**Учитель:** Я вижу, что вы теперь хорошо знаете, как правильно и с пользой для здоровья питаться. Сегодня вы научились отличать полезные продукты от вредных. Употребляя полезные продукты можно надолго сохранить свое здоровье. Чтобы ваш организм был красивым сильным и здоровым, мы предлагаем всем попить фруктовый сок, богатый витаминами и полезными веществами.

****



15 октября 2012 год.

