

План-конспект тематического классного часа «Здорово быть здоровым!»

Публикация плана-конспекта тематического классного часа осуществлена в рамках общешкольного конкурса разработок "Каким должно быть наше питание". Конкурс является составной частью программы мероприятий "Экология в тарелке", инициированной Всеукраинской экологической общественной организацией "МАМА-86". Региональный координатор программы - Запорожская общественная экологическая организация "МАМА-86-Запорожье".

Классный час «Здорово быть здоровым!»

Автор разработки: Кожокар Л.Д., медиапедагог, главный редактор газеты "220 вольт", классный руководитель 6-а(ф) класса ЗУБК №19

Цели:

- 1.Обобщить знания о составляющих здорового питания, углубить знания о питательных веществах и витаминах, их роли для укрепления и сохранения здоровья подростков, про основные традиции питания,
- 2.Развивать умения вести здоровый образ жизни, правильно питаться,
3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, вызвать стремление употреблять полезные блюда как способ сохранения здоровья, дать возможность совершенствовать навыки групповой работы и коммуникации ,способствовать формированию групповой сплоченности, создать благоприятную атмосферу в классе.

Задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- укреплять здоровье учащихся;
- закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках;
- способствовать расширению кругозора;
- развивать творческую активность;
- формировать дружеские отношения.

Ожидаемые результаты:

- Ученики должны уметь:
- Различать полезную и вредную еду;
- Называть блюда, которые помогают сохранить и укрепитьздоровье;
- Составлять свой суточный рацион на основе полученных знаний;
- Демонстрировать положительное общение, активность в работе в группе.

Оборудование и материалы: Компьютер, экран, ватманы, конверты с карточками, карточки с полезными советами, жетоны, грамоты, рисунки

Ход занятия

I. Организационный этап

Эмоциональный настрой класса

Классный руководитель:

Вот и стали вы шестиклассниками, но достойны ли вы этого звания, мы узнаем, когда вы пройдете испытания. Все готовы к испытаниям? Тогда в путь – в калейдоскоп знаний!

А теперь настало время совершить "путешествие" по некоторым островам "моря знаний"

1.Остров «Знакомства»

И первую нашу остановку мы совершили на **острове «Знакомства»**.

Итак, начнём знакомится, я ...учитель химии и биологии, люблю шоколад

Игра "Встань, тот у кого..."

- был вкусный завтрак, кто любит мандарины, кто ест чипсы перед едой, кто пьет кофе по утрам и вечерам, у кого аллергия на мед, день рождения в декабре, кто за лето вырос, кто любит борщ, кто любит поспать, кто сегодня позавтракал, кто занимается в спортивных секциях, делает утром зарядку, кто считает, что здоровье не только отсутствие болезней, но и здоровые мысли, хорошее настроение, кто сейчас чувствует себя здоровым на 100%

Я очень рада, что у вас все отлично! В народе говорят: "Здоровому – все здорово". Здоровый человек красив, он легко преодолевает трудности, с ним приятно общаться. Он умеет по-настоящему и работать, и отдыхать.

II . Актуализация знаний

Сегодня мы продолжим разговор о нашем здоровье.

- А что такое здоровье?
- Каковы правила здорового способа жизни?

Прочитайте письмо, присланное очень известным литературным героем.

«Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров. Ваш Карлсон».

- Как вы думаете, почему Карлсон попал в больницу? Правильное ли меню он составил?

III. Объявление темы и цели урока

Ответить более подробно на этот и другие вопросы нам поможет наш урок на тему: «Здоровому все здорово!». Сегодня на уроке мы научимся с вами различать полезные и неполезные продукты, заботиться о своём здоровье. В конце урока вы сможете дать полезные советы Карлсону о питании, которые помогут ему выздороветь.

IV. Мотивация учебной деятельности

- полученные знания нам необходимы для того, чтобы не болеть, чувствовать себя бодрым, сильным, стройным.

Есть поговорка «Человек есть то, что он ест». Без правильного питания здоровым человеку не стать никогда. Иногда ребята заигрываются и забывают про еду, а другие постоянно жуют то сухари, то печенье, то конфеты, а приходит время обеда – нет аппетита. Учёные установили, что если есть в определённые часы каждый день, то именно к этому времени появляется аппетит, начинает выделяться желудочный сок, пища переваривается быстрее, лучше. Польза от этого всему организму.

Поэтому девизом нашего урока будет высказывание. Прочитайте его.

Прежде чем за стол мне сесть, -

Я подумаю, что съесть.

- А думаете ли вы от том, что вы употребляете в пищу? Для чего нужна человеку пища? (С пищей поступают в организм необходимые питательные вещества. Если человек долго

не ест, его организм начинает расходовать вещества, которые в виде запасов находятся в теле. Человек худеет. Без пищи он может прожить около месяца.)

– **Какой вывод сделаем?** Вывод: человеку необходимо питаться, так как правильное питание имеет огромное значение для полноценной деятельности человеческого организма.

- Какие питательные вещества необходимы нашему организму?

- Какую роль они играют?

- В каких продуктах содержатся?

V. Работа над новым материалом.

Рассказ учителя

Каждому известны мудрые слова: «Мы едим для того, чтоб жить, а не живем для того, чтобы есть». Кто-то считает, что нет значения, где и как есть, только бы не быть голодным. Проходит время, и такой человек начинает чувствовать недомогания. Нужно с молодых лет придерживаться правильного режима питания. Но что это означает? Правильный режим питания предусматривает соответствующее количество и качество продуктов, которые должен употребить человек, содержать достаточное содержание в них необходимых питательных веществ, рациональное распределение еды на протяжении дня, соответствующую последовательность блюд.

- Ни один продукт, употребляемый нами в пищу, не дает всех питательных веществ (белков, жиров и углеводов), которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Поэтому важным условием правильного питания является разнообразие. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты, овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

Еда должна поступать в достаточном количестве и с определенным составом. Соотношение белков, жиров, углеводов должно быть 1 : 4, а также минеральные соли, витамины и вода. - Калорийность рациона школьника должна быть следующей: **7-10 лет – 2400**

ккал, 14-17 лет – 2600-3000 ккал

- Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

И сейчас мы выясним, какими веществами богаты продукты питания, которые мы употребляем ежедневно.

Работа в группах.

Класс делится на группы, каждая группа получает бумагу, где написаны вещества: белки, жиры, углеводы, вода и минеральные соли. Необходимо составить коллаж из рисунков-продуктов, в которых есть эти вещества. Затем один представитель защищает работу своей группы.

1-а группа. Без белков человек не может существовать. Каждая клетка нашего тела содержит белки. Чтоб наполнить организм белками, нужно есть яйца, мясо, рыбу, молоко. Белки содержатся и в твороге, и в гречаной, рисовой, овсяных кашах.

2-а группа. Жиры – это тоже частицы нашего тела. Они являются одним из главных источников энергии. Это они дают нам большое количество тепла. Самые необходимые для организма жиры содержатся в молоке и в молочных продуктах, а так же в яичном желтке. Полезно и растительное масло.

3-я группа. Углеводы находятся в продуктах в виде сахара и крахмала. Сахар употребляется и сам по себе и в виде конфет, варения, пирожных. Много сахара содержат мед, фрукты, ягоды. Крахмал есть в хлебе, мучных изделиях, крупах, картофель.

4-а группа. Соли – это минеральные вещества, которые должны быть в еде: Кальций, Фосфор, Магний, Железо, Йод. Они необходимы для строительства нашего тела: костей,

скелета, зубов, мышц, крови, мозга. Эти минеральные вещества можно найти в молоке, сыре, горохе, хлебе, щавеле, мясе, рыбе, яйцах, капусте, яблоках, грушах и клубнике. Человеку чрезвычайно нужна вода. Она поступает в организм с едой, и в виде напитков. Вредно и когда человек пьет много воды, и когда мало.

5-группа. Витамины – вещества, необходимые в небольших количествах в пищевом рационе.

Продукты, богатые витамином А: морковь, сладкий перец, зеленый лук, щавель, шпинат, зелень, плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

Продукты-источники витамина С: зелень петрушки и укропа, помидоры, черная и красная смородина, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель.

Витамин Е содержится в следующих продуктах: печень, яйца, пророщенные зёрна пшеницы, овсяная и гречневая крупы.

Продукты, богатые витаминами группы В: хлеб грубого помола, молоко, творог, печень, сыр, яйца, капуста, яблоки, миндаль, помидоры, бобовые.



Витамины

ВОДОРАСТВОРИМЫЕ

(В₁, В₂, В₆, РР, С,
В₅, В₉, В₁₂)

Жирорастворимые

(А, К, Д, Е)



1. Игра «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».

Из группы продуктов выберите и положите в корзину полезные продукты. Объясните свой выбор.

- Молодцы, вы дали правильные ответы. А теперь давайте вспомним, какую именно пользу приносят упомянутые продукты нашему организму.

Перечислите продукты, которые:

- улучшают мозговую деятельность;

(рыба, мясо, творог, крупы, шоколад)

- помогают пищеварению;

(овощи, фрукты, молочные продукты)

- укрепляют кости;

(молочные продукты, рыба)

- являются источником витаминов;

(фрукты, овощи)

- придают силу, наращивают мышечную массу;

(Мясо, особенно нежирные сорта)



Здоровое питание -



– это питание, сбалансированное по соотношению углеводы – белки – жиры, содержащее достаточно витаминов и минералов.

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день

2. Беседа о «злых» продуктах.

- На нашем столе остались продукты, которые вы не положили в нашу корзину. Назовите их. Такие продукты диетологи называют «злыми продуктами». **Как вы думаете, почему?**

- Употребление в пищу данных продуктов – прямая дорога к ожирению, к сердечно-сосудистым заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта. «Злые продукты» укорачивают жизнь человека. Жирная пища приводит к увеличению веса. Обилие пищи, содержащей большое количество заменителей и красителей, постепенно отравляет организм, однако и вызывает привыкание.

Физкультминутка.

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Вы потопайте – нет, нет!

Постоянно нужно есть -
Для здоровья важно!
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад,
Это правильный совет?

(Нет, нет, нет!)

Зубы вы почистили и идите спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?
(Нет, нет, нет!)

Вывод: в пищу необходимо употреблять полезные продукты, исключить из своего меню «злые» продукты, которые укорачивают жизнь человека, посоветовать это окружающим людям: друзьям, родным

Работа в парах

(В конвертах стихи, соответствующие одному периоду в день. Догадайтесь, когда он должен проходить по времени, и поставьте это стихотворение в нужное место.)

07.00

Знай, дружок, что в 7 утра
Хватит спать, вставать пора.

07.15

А проснувшись, не лежи,
Зарядку сделай, постель застели.

07. 30

Вот и завтракать пора:
Каша ждет тебя с утра.

07.40

Как поел, портфель бери,
В школу с радостью иди.

08.00 – 13.30

В школе слушай всё внимательно,
Будь прилежным и старательным.

13.30 – 14.00

По дороге домой не спеши,
Держись правой стороны.

14.00 – 16.00

После школы погуляй,
Про обед не забывай.

16.00 – 18.00.

Пришло время постараться,
За уроки приниматься.
Об одном не забывай –
В промежутках отдыхай.

18.00 – 19.00

Дома маме помоги
И немного отдохни.

19.00 – 20.30

Теперь можно погулять,
Можно книгу почитать.
Телевизор посмотреть
Или с мамой посидеть.

21.00

Знай, спокойный крепкий сон
Очень тебе нужен он.

- Молодцы, ребята! Будьте все здоровы! А теперь мы добрались до острова

«Викторина»

После каждого задания жюри выдаёт жетоны)

5. Обобщение знаний учащихся

ВИКТОРИНА (по 10 вопросов каждой команде по очереди; за правильный ответ – 1 жетон)

1. Эти органические вещества необходимы человеку и животным. Они в большом количестве содержатся в овощах и фруктах. Что это такое?
(Витамины)
2. Какие растения являются главным источником сахара? (Сахарный тростник, сахарная свёкла)
3. Как называется мероприятие, направленное на предупреждение болезни?
(Профилактика)
4. Его целющие свойства знали древние греки: его ели перед боем; наши предки говорили, что он оберегает от тысячи болезней; а современные врачи говорят, что это прекрасное профилактическое средство от простудных заболеваний и гриппа (Чеснок).
5. Болезнь, которая выражается в избыточном весе тела. (Ожирение).
6. Они сохраняют продукты, но их избыточное количество очень вредно для здоров'я.
(Консерванты).
7. Назовите самую популярную запись на сегодня надпись на продуктах питания (Без ГМО).

ИГРА «ПРАВДА ИЛИ НЕПРАВДА» (по 2 вопроса каждой команде)

1. Правда ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? /нет/
(Жевательная резинка вычищает только лишь жевательную поверхность зубов, а самые опасные зоны в промежутках между зубами с помощью жевательной резинки не очистишь! Лучшее средство борьбы с кариесом - зубная щётка.)
2. Правда ли, что ежегодно на Украине от табакокурения погибает более 100 тысяч человек? /да/
(В Украине курят более 60% мужчин и более 25% женщин. Они умирают от различных болезней лёгких.)
3. Правда ли, что бананы поднимают настроение? /да/
(Настроение, в первую очередь, улучшают продукты, содержащие серотин, который способствует выработке в организме человека гормонов радости. Это шоколад, сыр, мороженое, кофе, бананы, зеленые яблоки, виноград, орехи.)
4. Правда ли, что морковь замедляет процесс старения? /да/
(Морковь - это аптека в миниатюре. В ней редчайший состав витаминов и минеральных соединений. Морковь улучшает аппетит,

пищеварение и структуру зубов. Лечит язву желудка, морковный сок полезен для зрения)

КОНКУРС КАПИТАНОВ.

- Вы должны на листе бумаги записать ответ на вопрос. Если ответа не знаете, то ждете подсказку, а на этом месте делаете прочерк и т.д.

ВОПРОС. Этот продукт используется во многих странах мира с глубокой древности. О питательности и полезности этого продукта говорит такой исторический факт. В одной из стран Древнего Востока существовало такое наказание за провинность слуг: провинившийся должен был выбрать единственный продукт и питаться им до конца жизни. От однообразной пищи люди болели и быстро умирали. Лишь один хитрый слуга выбрал

себе этот продукт и прожил довольно долго. Лекари Древних Рима, Греции и Египта использовали этот продукт для лечения многих недугов: бронхита, туберкулёза, малокровия, болезней нервной системы, цинги. А ещё его использовали как противоядие. Царицы же употребляли этот продукт в качестве косметического средства, чтобы долго оставаться молодыми и красивыми. (3 жетона)

Подсказка 1. На 90% этот продукт состоит из воды, а 10% составляют остальные полезные для человека вещества. (2 жетона)

Подсказка 2. Этот продукт употребляют не только в натуральном виде, из него изготавливают много различных полезных и вкусных вещей: сыр, кефир

VI. Рефлексия

Определение полезных и вредных продуктов. (работа в группах).

(На доске прикреплены рисунки пищевых продуктов: молоко, яблоко, сок, сыр, картофель, чипсы, «мивина», сухарики, копченая колбаса, компот, газированный напиток, кока-кола, сладости, мед, рыба, масло, мороженное, жаренное мясо, соленый огурец, гамбургер).

Задания для учеников:

I группа: Выбрать и назвать **полезные продукты**. Какие блюда можно из них приготовить?

II группа: Выбрать и назвать **вредные продукты**. Объяснить свой выбор.

VII. Подведение итогов

Мы сегодня еще раз убедились, что здоровье значительной мерой зависит от самого человека. Только мы сами должны регулировать свое питание. Это поможет нам сохранить собственное здоровье на долгие годы.

Прощание.

Задумайтесь, дети! Наша встреча сегодня была не случайной, а дала возможность сделать для себя выводы. Шагайте по жизни смело и уверенно.

Литература:

1. Поліщук Н.М.. Основи здоров'я: Підручник для 6 кл. загальноосвітніх навчальних закладів. – К: Навч. Книга, 2005
2. Матяш Н.Ю. Біологія: 9 кл.: Підручник для загальноосвітніх навчальних закладів– К: «Генеза», 2009.
3. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/urok-zdorovya-zdorovoe-pitanie-otlichnoe-nastroenie>
4. <http://www.cafesoloha.ru/interesting/16-interesting/24-2009-11-05-22-43-15>
5. <http://www.schoollife.org.ua/tema-pro-pochuttya-i-spi..>