ПРОСТЫЕ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.

 Цель: расширить представление воспитанников о здоровом образе жизни.

Задачи:

• Способствовать воспитанию культуры сохранения исовершенствования собственного здоровья.

• Способствовать формированию привычки правильно питаться и соблюдать режим питания.

• Способствовать выработки навыков выбора правильных продуктов питания и составление ежедневного рациона.

• Познакомить обучающихся с принципами здорового питания на материалах современных исследований.

• Работать над сознательным усвоением материала.

Оборудование:

- компьютер, мультимедийный проектор;

- презентации

Предварительная подготовка: кадеты заранее готовят сообщения и презентации, относящиеся к теме внеклассного мероприятия. Форма проведения: беседа за круглым столом с элементами ролевой игры. Место проведения: классный кабинет Время проведения:

План мероприятия:

1. Организационный момент.

2.Основная часть.

3.Выступления консультантов.

5.Рефлексия.

6.Вытупление консультантов( презентация).

7.Подведение итогов (рефлексия).

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:

1.Организационный момент.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята!

Здравствуйте, наши гости!

 -Сегодняшний классный час, я начала с этих приветствий не просто так, ведь

еще с давних пор, встречаясь люди желали друг другу здоровья: «Здравствуйте, доброго здоровья», или интересовались при встрече «Как Ваше драгоценное здоровье?». Еще в Древней Руси говорили так: «Здоровья не купишь»; «Дал бы Бог здоровья, а счастье найдётся». Мы и сейчас в нашей речи не редко используем эти пословицы, ведь пословицы – это народная мудрость.

 - А какие пословицы о здоровье знаете Вы?

 В здоровом теле, здоровый дух.

Здоровье сгубишь – новое не купишь.

Здоровье всего дороже.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Здоров будешь – все добудешь.

 - Молодцы, хорошие Вы пословицы вспомнили.

 - А вы уже догадались о теме нашего классного часа?

(Ответы)

- Правильно, о здоровье.

 Главное в жизни – это здоровье!

 С детства попробуй это понять!

 Главная ценность – это здоровье!

 Его не купить, но легко потерять!

2.Основная часть.

 Представьте себе, что вам нужно построить хороший дом. На базе стройматериалов вам предложили несколько вариантов кирпичей. Обсудите в группе, какие кирпичи купите для постройки прочного и долговечного здания. (Обсуждение и выступление представителей групп.) Выбор ребят похож: все понимают, что для строительства прочного и долговечного здания необходимы прочные и качественные материалы. -Сегодня на внеклассном мероприятии речь пойдёт о строительстве вашего организма, т. е. о его развитии. Мы должны разобраться, из каких “кирпичиков” складывается крепкое здоровье. Выберите фотографию человека в качестве модели своего будущего.(Варианты фотографий:

Крупные и

крепкие

10 руб.

Мелкие и

фигурные

10 руб.

Разнокалиберные,

пересортица

5 руб.

Красивые, но не

прочные

3 руб.

успешные красивые сильные молодые люди, молодые родители с детьми, а

также больные, немощные, бедные, одинокие.) - Вы опять единодушны в своём выборе: все хотят быть молодыми, успешными, здоровыми. Никто не сомневается, что успеха в жизни может достичь только сильный, здоровый, умный человек. - А что значит быть здоровым?

Приблизительные ответы ребят: 1. Вести здоровый образ жизни.

 2. Заниматься спортом

 3. Соблюдать режим питания.

Воспитатель:

 - Верно, существует несколько правил, при соблюдении которых, каждый

может обеспечить себе хорошее здоровье. Давайте их прочитаем.

( слайд № напечатаны правила питания)

 1. Правильное питание.

2. Соблюдение режима дня.

3. Закаливание, физические упражнения, спорт.

4. Соблюдение правил гигиены.

5. Доброе сердце, добрые дела и поступки.

 Воспитатель:

- Вы видите, что правильное питание имеет большое значение для нашего

здоровья. (показать на 1 пункт)

- И сегодняшнее внеклассное мероприятие мы посвятим именно этой,чрезвычайно актуальной в наши дни теме – теме здорового питания. Сегодня мы узнаем простые секреты здорового питания, конечно, не все, но достаточно, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы.

 Воспитатель:

-Возраст, в котором Вы сейчас находитесь – очень ответственный период жизни. Это время, когда происходит сложная перестройка организма и обмена веществ. Учёба увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку не организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Поэтому от того, как Вы питаетесь, как соблюдаете режим питания, во многом зависит ваше здоровье и работоспособность.

Ученик: 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.

Воспитатель:

- А что значит правильно питаться?

(Ответы).

(слайд № изображение пирамиды питания.)

 3.Выступления консультантов.

 Воспитатель:

- Перед вами Пирамида питания, рекомендованная Всемирной Организацией здравоохранения. Сейчас наши консультанты познакомят нас с материалами современных исследований.

1 консультант.

- В основании пирамиды нарисованы крупы, хлеб, зерновые и макаронные

изделия. Хлеб и зерна с давних пор были основными продуктами питания человека. В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выводить холестерин. Тёмный хлеб решит проблему с лишними

килограммами. Каждый день взрослые и дети должны употреблять кашу: геркулесовую, гречневую, пшенную и кукурузную. Макароны и вермишель лучше покупать из муки первого сорта. Рис по праву занимает важное место в кухне многих народов мира и очень полезен для организма человека. Его можно встретить в супах, плове, пирогах, десертах. Его самые главные качества – это высокая питательность и сочетаемость с другими продуктами – мясом, птицей, рыбой и овощами. Запомните эти советы, применяйте в жизни и вы будете здоровы.

2 консультант:

Вторая ступень пирамиды – это фрукты и овощи. В среднем, взрослый человек за год должен съедать 180 кг овощей и фруктов. Ягоды – настоящий кладезь витаминов. Малину можно использовать как природный аспирин, чернику, бруснику и клюкву – как антибиотики. В крыжовнике и чернике содержится янтарная кислота, необходимая для поддержания иммунитета. Не меньше полезных веществ в облепихе, черноплодной и красной рябине. Возьмите за правило пить овощные и фруктовые соки. Сок из свежей капусты необходим людям с излишним весом и с проблемами желудка. Овощные и фруктовые соки полезны всем, если их пить за 30 минут до еды или через 1,5 – 2 часа после еды. Не отказывайтесь от этой вкуснятины и вы будете чувствовать себя превосходно.

3 консультант:

 Третья ступень пирамиды – это мясо, рыба, птица и молочные

продукты. 1.Мы привыкли считать этот набор основным и

главным. Но мясо – это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов, Мясо не содержит витаминов, поэтому наш организм для его расщепления направляет ферменты и витамины из своих резервов, практически ослабляя себя. Почки, печень, сердце и лёгкие работают с большим напряжением, чтобы переварить съеденное. Надо постараться контролировать количество пищи и перед мясным блюдом пожевать салат или винегрет из сырых овощей и зелень. Недаром говорят, что горцы и чабаны едят много мяса, но ещё больше употребляют при этом зелени.

2. Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные «деликатесы» включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу.

3.Другое дело – рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает её быстрое переваривание. В рыбе так же есть йод, фтор, медь и цинк, которые нужны нашему организму Полезны и морепродукты – это кальмары, мидии, морская капуста.

4. Молоко любят многие. И о том, пить его или не пить, существует масса мнений и споров в научном мире. Бесспорно одно: молоко идеально для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. Очень полезны для здоровья стакан кефира на ночь, а на завтрак йогурт с пониженным содержанием жира. Откажитесь от вредных продуктов и вы почувствуете себя лучше.

4 консультант: На вершине пирамиды здорового питания – это соль, сахар и соль. Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем

рационе. Излишнее употребление соли приводит к гипертонической болезни,

ожирению, атеросклерозу. У любителей сахара нарушается обмен веществ.

Развивается диабет, ожирение и кариес. Нужно как можно меньше употреблять эти продукты: соль – до 6 граммов в день, вместо сахара, тортов,

конфет – джемы и фрукты. Будьте здоровы.

Воспитатель:

-Спасибо за советы. Это и есть те простые секреты здорового питания?

-Да.

-Думаю, что это важные советы для сохранения нашего здоровья. Но хочется

добавить, что нельзя отказываться полностью от мяса или тортов, хотя мы поняли, что они не очень полезны, зато это вкусно. Но есть один секрет -необходимо употреблять эти продукты в небольших количествах и есть с удовольствием. - Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь! -Нежный организм подростка особенно нуждается в правильном сбалансированном питании, поскольку он интенсивно растет, развивается, продолжают формироваться все системы организма, особенно скелет и чрезвычайно чувствительная в этом периоде жизни центральная нервная система. Она нуждается в необходимом количестве строительного материала, обеспечивающего проводимость нервных импульсов и развитие психических процессов. Именно поэтому очень важно в этом возрасте следить за тем, что вы едите и придерживаетесь ли режима питания в течение дня.

(Ученики читают стихотворение).

Подведем теперь итог:

Чтоб расти – нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдет ни так 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.

4.Полезные продукты.

Воспитатель:

Врачи-диетологи определили самые полезные продукты. Эти продукты всем

хорошо известны. Я предлагаю вам игру. Узнать их по вкусовым качествам, с

закрытыми глазами.

Морковь:

Этот корнеплод богат витамином А, который очень полезен для зрения.

Банан:

Этот сладкий тропический фрукт снимает стресс, восполняет утраченные

силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу мозга.

Мед:

Этот продукт- не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней.

Чеснок:

Этот овощ силен в борьбе с простудой. Кроме этого наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы.

Грецкий орех:

Этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он ума, силы и

памяти прибавляет.

Воспитатель:

-Конечно. Полезных продуктов гораздо больше, но у нас впереди много интересного.

5.Рефлексия.

Воспитатель:

- Сейчас мы проверим, насколько вы хорошо уяснили для себя простые секреты здорового питания.

-Из списка предлагаемых продуктов питания выберем продукты полезные для нашего организма.

-Если вы считаете, что это полезный продукт питания – поднимете зеленый квадрат. Если нет – красный.

(слайды с изображением продуктов)

Гречневая каша

Рыба

Яблоки

Шаурма

Клубника

Овсяная каша

Чипсы

Морковь

Хлеб черный

 Кефир

 Чупа – чупс

 Чеснок

 Пицца

 Помидоры

 Беляши, пирожки жаренные

 Орехи

 Йогурт

 Торт

 Мед

 Творог

 Лапша Доширак

Гамбургеры

Картофель фри

- Давайте остановимся на трёх последних продуктах питания.

Почему вы считаете, что они относятся не к полезным продуктам питания?

(Ответ).

6.Вытупление консультантов( презентация).

- Посмотрим презентацию, которую приготовил кадет о вреде продуктов

питания быстрого приготовления.

- Любителям всевозможных консервантов, вкусовых добавок, эссенций,

эмульгаторов, подсластителей, канцерогена, острых приправ и консервантов

следует знать, что быстрая еда, пришедшая к нам из Запада с красивым

названием «Фаст Фуд», не просто очень вредная для нашего организма, а

просто катастрофически опасна и несет серьезную угрозу нашему здоровью.

При сомнительных плюсах фаст - фуда – быстроте приготовления и его

особенном вкусе – он обладает рядом несомненных и очень серьёзных

минусов. Помимо того, что наш желудок и кишечник просто-напросто не

приучен к такой пище, жирной и тяжелой, она не содержит никаких

полезных веществ, она очень жирная, содержит много калорий. В пунктах

питания с названием – вроде «Макдональдса» - буквально все продукты

жарения – сэндвичи, гамбургеры, картофель фри и жареные куры – содержат

окисленный холестерин, который способствует ускорению развития

атеросклеротических бляшек на стенках сосудов. Кроме этого, частое

употребление быстрой пищи чревато возникновением сердечных

заболеваний, аллергии, ожирения, диабета, расстройством желудка и печени.

- Недаром большая часть населения США страдает от ожирения, ведь фаст

фуд давно стал частью их повседневной жизни.

7.Подведение итогов (рефлексия)

 -Скажите, пожалуйста, какие выводы вы сделали на сегодняшнем классном

часе? Какой еде вы отдаете предпочтение?

Как нужно питаться?

Воспитатель: С каким настроением вы уходите с внеклассного мероприятия?

Что запомнилось? С чем не согласны?

Примерные ответы :

 -Настроение нормальное, только аппетит разыгрался.

-Запомнил вредные продукты. Постараюсь себя больше не травить.

-Запомнил «полезные продукты». Оказывается, у нас она часто бывают на

столе.

-Не согласен, что кока-колу вредно пить – ее бы запретили продавать!

Я желаю Вам:

Никогда не болеть.