**МАОУ Аксурская средняя общеобразовательная школа**

**Классный час**

***«Вредная пятёрка и полезная десятка»***

**Урок подготовлен и проведён**

**классным руководителем**

**5 класса**

**Курманалиевой Н.А.**

**2014 год**

***Цель:*** создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

***Задачи:***

* Учить составлять и соблюдать правильный режим питания.
* Формировать умение выбирать полезные продукты питания.
* Развивать чувство ответственности за здоровье своего организма.

***Прогнозируемый результат***: учащиеся смогут сделать выбор – правильное питание.

***Форма проведения:*** работа в группах.

***Средства обучения:***

* магнитная доска,
* наглядные пособия,

**Подготовка учителя:**

* оформить доску темой классного часа (написать на доске эпиграф, разместить  фотографии фруктов и овощей, прикрепить пословицы о здоровье, на доске написать меню)
* подготовить таблички с пятью вредными продуктами питания и с десятью полезными,
* разложить на столы бумагу для письма, фломастеры.

**Подготовка учащихся:**

* разделиться по желанию на 2 рабочие группы,
* расставить мебель в классе для работы по группам,
* приготовить письменные принадлежности.

                                                                 Ход классного часа:

1.Организованный момент.

Распределение команд с названиями «Здоровяки»,  «Крепыши», их представление.

2. Какое пожелание мы всегда адресуем своим родственникам, близким, друзьям?

      Конечно же, здоровья! Действительно, как мудро заметил великий комедийный актер Эд Уин: «Богатство и слава – это ерунда, если нет здоровья». О том, что здоровье – самая большая ценность, всякий из нас начинает задумываться, когда его теряет.

Важнейшими факторами 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.

3.Первый конкурс **«Разминка».** Командам раздаются конверты с разрезанными надвое пословицами на тему «Здоровье». Необходимо за минуту составить как можно больше пословиц.

Пословицы

1.ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ – НОВОЕ НЕ КУПИШЬ.

2.В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ.

3.ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ДОРОЖЕ.

4.БЕРЕГИ ПЛАТЬЕ СНОВУ, А ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ.

5.ЗДОРОВ БУДЕШЬ – ВСЁ ДОБУДЕШЬ.

6.ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ – НОВОЕ НЕ КУПИШЬ.

4.Провоцирующая ситуация «Закажи блюдо»

**Классный руководитель.** Ребята, вы знаете, что некоторые кафе доставляют обеды прямо в офис. Представьте себе, что каждый из нас может сейчас тоже заказать себе обед, и нам привезут его прямо в класс. Только нужно указать точное количество порций. Платить за еду не нужно - у кафе сегодня праздничная акция. А вот и меню - выбирай, что хочешь. Команды заказывают блюда. (Меню на доске:  Салат из капусты, салат из свёклы, салат «Оливье», борщ, суп куриный с лапшой, уха, котлета с гарниром, чипсы картофельные, шашлык, голубцы, сосиски, сардельки, голубцы, компот из сухофруктов, кисель из клюквы, сладкие газированные напитки, фрукты, шоколадный батончик).

МЕНЮ КАФЕ «ВКУСНОТА»

Названия блюд

1. Салат из капусты

2. Салат из свеклы

3. Салат «Оливье»

4. Борщ

5. Суп Куринный с лапшой

6. Уха

7. Котлеты с гарниром

8. Чипсы картофельные

9. Шашлык

10. Голубцы

11. Сосиски, сардельки

12. Компот из сухофруктов

13. Кисель из клюквы

14. Газированные сладкие напитки (Пепси-кола, Кока-кола)

15. Фрукты (яблоки, бананы, груши, апельсины)

16. Шоколадный батончик

Ой, ребята, вижу, что у многих тут разыгрался аппетит, но вынуждена просить у вас прощения - это была всего лишь провокация. И затеяна она была только с одной целью: проверить, отдадите ли вы предпочтение самым вредным продуктам питания. Пять таких продуктов скрывались среди этих замечательных блюд. Вот эти продукты (обводит мелом названия вредных продуктов). И, как оказалось, все вы клюнули на провокацию и выбрали-таки эти продукты! Эти продукты несовместимы со здоровым образом жизни.

5.Мини-лекция «**Вредная пятерка»**

Классный руководитель. Вот что я прочитала в газете «Комсомольская правда». Врачи-диетологи всего мира выявили наконец пятерку самых вредных для человека продуктов. Мы их поместили в табличку «Вредная пятерка». (Прикрепляем табличку к доске.)

Классный руководитель (читает и комментирует).

1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие.

Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане не менее пяти чайных ложек.

2.  Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной  картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жиров плюс искусственные вкусовые добавки.

3. Сладкие шоколадные батончики. Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.

4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты с  так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под  мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании  с лимонадом!

6. **Интерактивная беседа** по теме «Что вредно и что полезно»

Классный руководитель. Ребята, мне все-таки не дает покоя один вопрос: многие из вас знают о вреде этих продуктов, но почему же вы так упорно их покупаете?

7.**Проведение викторины** «Правильное питание»

На какие 3 большие группы подразделяются продукты питания? [Белки, жиры, углеводы.)

   Что еще нужно для здорового питания? (Нужны витамины, минеральные вещества.)

   Что значит рациональное питание? (Рациональное - значит правильное, разумное.)

   Что такое баланс? (Равновесие.)

    Согласны ли вы с шуткой, что сбалансированное питание - это чипсы в правой руке и чипсы в левой? (Нет, не согласны.)

 Что же означает сбалансированное питание? (В пище должно быть уравновешено содержание различных веществ.)

  Для чего нужно употреблять сырые овощи и фрукты? (Грубая растительная пища улучшает работу всей пищеварительной системы.)

  Как соблюдать режим питания? (Нужно есть в определенное время, на ночь не переедать.)

 К чему приводит неправильное питание? (К ожирению, болезням желудка, кишечника, печени.)

От того, что и как мы едим, зависит наше здоровье, настроение, самочувствие. Правильное питание - это важнейшее условие здорового образа жизни.

8. Физминутка:

 Буратино потянулся,

 Раз – нагнулся,

 Два – нагнулся,

 Три – нагнулся.

 Руки в сторону развел,

 Ключик, видно, не нашел.

 Чтобы ключик нам достать,

 Нужно на носочки встать.

Вместе с детьми в классе декламировать стихотворение, выполняя все движения по тексту.

9. **Викторина  «Полезная десятка»**

Классный руководитель. Врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и самые полезные. Эти продукты всем нам известны. Что же это за продукты? Предлагаю вам игру. Я буду описывать свойства этих продуктов, а вы попробуйте угадать, о чем.

1. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит  вещество (кверцетин), которое препятствует росту раков: клеток; они очень полезны для работы сердечнососудистой  системы. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы. Что это за фрукты? {Яблоки.)

2. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы,  лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ - фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь,  то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства это овоща - не пропадают даже при термической обработке. [Лук.)

3. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. (Чеснок).

4. Этот  корнеплод богат витаминами и минерала). Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ. {Морковь).

5. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэте " считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен  также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт  можно есть в сыром виде, можно его использовать в салат;». начинках для теста, в кондитерских изделиях. (Грецкий орех).

6. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне не может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который и делает их чемпионами долголетия. Но кроме  белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает»  за кости и почки. Больше всего этого продукта едят в Ирландии - 92 кг в год. А в России - только 15 кг. (Рыба.)

7. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости. Из этого напитка  с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных  продуктов. (Молоко.)

 8.Этот продукт - не только природный заменитель сахара, не и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простуду болезни кожи, сердца. А красавицы с древних времен применяли этот продукт для ухода за кожей. {Мед.)

9. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов А, С, В6. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий. {Бананы.)

10. Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научились выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, сами китайцы отдают предпочтение зеленому Считается, именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не из пакетиков.

 Классный руководитель. Вот вы и угадали всю «полезную десятку». Вот она перед вами {читает). Эти продукты должны быть у всех на столе. Но это не значит, что нужно питаться только ими. В употреблении любого продукта нужно знать меру учитывать свой возраст. Нужно также обращать внимание на качество продукта, степень его свежести. Ведь даже самым полезным продуктом можно отравиться.

Заключительное слово

Классный руководитель. Врачи утверждают, что самые распространенные болезни у школьников - это болезни желудка и малокровие. В определении причины этих болезней врачи единодушны - неправильное питание: употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, еда всухомятку и т. п. К сожалению, многие школьники беспечно относятся к своему здоровью, забывают  известную русскую поговорку: «Что имеем, не храним, потерявши - плачем». Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая  сладкой газировкой или пивом, безнадежно отстали: во всем цивилизованном мире сейчас модно быть здоровым.

10.Конкурс капитанов. Из слова здоровьесбережение составить как можно больше слов. Команды в это время создают рисунки о здоровом образе жизни.

11.Подведение итогов (рефлексия)

Классный руководитель. С каким настроением вы уходите с классного часа? Что запомнилось? С чем не согласны?

Примерные ответы детей:

-    Настроение нормальное, только аппетит разыгрался.

-    Запомнила пятерку самых вредных продуктов. Постараюсь  себя больше не травить.

-    Запомнила «полезную десятку». Оказывается, у нас она постоянно на столе.