

Классный час « Здоровое питание»

Автор : классный руководитель 1 класса

Шайхутдинова А.Р.

Первое богатство - это здоровье", — Р. Эмерсон

Актуальность: Здоровое питание – это питание, которое помогает детям: расти, быть умными, не болеть.

Цель: Познакомить учащихся 1 класса с правилами рационального питания; закрепить соблюдение детьми гигиенических навыков и умений; помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровым; развивать творческие способности и познавательный интерес; воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

Ход занятия

На доске висят картинки с изображением продуктов.

Учитель читает стихотворение:

Что вкусней всего на свете?

Ты подумал о конфете?

А вот я о витаминах.

Мы найдем их в мандаринах,

В ананасах и бананах,

Что растут в далеких странах.

И о груше не забудем,

Всякий фрукт полезен людям.

Дети о чем это стихотворение? (ответы детей)

А сегодня мы с вами проведем классный час «Здоровое питание»

Ребята, как вы думаете, что на свете всего дороже, что нельзя купить ни за какие деньги?

Верно, это – здоровье. «Здоровья не купишь» «Дал бы здоровья, а счастья найдёшь».

- Наше здоровье - самое ценное, что у нас есть. На всю жизнь, человеку дается только один организм. Если человек небрежно обращается с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм мы не можем. Многие болезни - всего лишь результат неправильного питания. Правильное питание – залог здоровья, и силы и красоты человека. От правильного питания зависит наша жизнь.

Ребята пища должна быть разнообразной. Обязательно включать в рацион фрукты, молоко, кисломолочные продукты, рыба, растительное масло, салаты из овощей. Эти продукты содержат вещества, необходимые растущему организму.

Кто может мне ответить. Какие витамины вы знаете? (ответы детей)

Учитель:

Витамин А: Витамин А – содержится в яйцах, жирной рыбе, в свежих зелёных овощах. Он улучшает зрение и делает кожу здоровой.

Витамин В: Витамин В – содержится в рыбе, печени, белом хлебе. Этот витамин способствует сохранению энергии в нашем организме. Нормализует работу сердца, мышц, нервных клеток.

Витамин С: Витамин С – содержится в фруктах, картофеле, в свежих зелёных овощах. Он необходим всем клеткам человеческого организма, помогает быстро восстановить силы после болезни.

Витамин Д: Витамин Д – можно встретить в молоке, рыбе, яйцах, масле. Это витамин роста, он также необходим для образования костной ткани.

Витамин Е: Витамин Е находится в белом хлебе, рисе, растительном масле, зелёных овощах. Этот витамин помогает переносить кислород из лёгких в ткани и органы, укрепляет клетки организма.

Загадки о фруктах

Жёлтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Но на вкус кислейший он,
А зовут его ... (Лимон)

Знают этот фрукт детишки,
Любят ,есть его мартышки.
Родом он из жарких стран,
В тропиках растёт ... (Банан)

Он оранжевый, приятный,
Вкусный, запах ароматный.
Сходим быстро в магазин,
Купим круглый ... (Апельсин)
Что за фрукт лежит на блюде?
Мы его все очень любим,
Очень важный господин,
Золотистый ... (Мандарин)
Все они растут на ветке,
Любят взрослые и детки!
С них запекают пироги...
И как зовут их? ... (Яблоки)

Учитель:

Дети вы любите сказки?

Нужно отгадать названия сказок.

Был у царя Берендея великолепный сад, в котором росла яблоня с золотыми яблоками.
Стал кто-то царский сад посещать, золотые яблоки воровать. И была это Жар-птица.
("Иван-царевич и серый волк")

- Девочка с братцем опять побежала. А гуси-лебеди воротились, летят навстречу, вот-вот увидят. Что делать? (" Гуси-лебеди")

-Выросла она большая- пребольшая, сладкая, крепкая, один вытянуть не может. –
(«Репка»)

- Как называется сказка, где бедный овощ спасает жителей царства от злого синьора Помидора? («Приключения Чиполино»)

Молодцы!

Игра «Полезно - бесполезно»

Ребята, а сейчас мы с вами поиграем. Если продукт полезный, хлопните в ладоши и громко скажите «Да!», если бесполезный, тогда все дружно топните и скажите «Нет! »

-Кефир (Да)

- Чипсы хрустящие (Нет)

-Сметана(Да)

- Яблочный сок (Да)

-Пепси, лимонад (Нет)

-Жареные семечки (Нет)

- Сахар - рафинад (Нет)

- Пирожки горячие (Да)

- Молоко и каша (Да)

- Фрукты, простокваша (Да)

Кроссворд об овощах

		г		2	
	4	л	у	к	к
1	к	а	р	т	о
			ш	к	а
			е		п
			ц		у
					с
					т
				5	к
					а
					б
					а
					ч
					о
					к
					л
					а

1. И зелен, и густ на грядке, вырос куст. Покопай немножко: под кустом ... (Картошка)
2. Что за скрип? Что за хруст? Это что еще за куст? Как же быть без хруста, если я ... ! (Капуста)
3. Вот зеленый молодец. Он зовется ... (Огурец)
4. Заставит плакать всех вокруг, хоть он и не драчун, а ... (Лук)
5. Подставив солнышку бочок, лежит на грядке ... (Кабачок)
6. В огороде выростала, под дождями мокла, созрела-созрела и созрела ... (Свёкла)

Ответь на вопросы

- Какой овощ любит, есть кролик? (Капусту, морковь)
- Что можно приготовить из фруктов? (Варенье, джем, повидло, сок...)
- Что можно приготовить из овощей? (Салат, винегрет, суп...)
- Какой фрукт помогает при простуде? (Лимон)
- Этот овощ состоит из множества листьев, надетых друг на друга. Его с удовольствием едят козы в огороде (Капуста)
- Какой овощ бывает и острым, и сладким? (Перец)

Творческая работа.

- Нарисуйте продукты, полезные для здоровья.

Итог

- Ребята, я хочу вам сказать, что быть здоровым может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых детей ясный ум и крепкая нервная система.