Классный час в 7 классе на тему: Здоровое питание

Учитель математики: Маринина Е.А.

**Цели:**

* углубить представление детей о рациональном питании;
* продолжить формирование позитивной оценки здорового образа жизни;
* побуждать детей к разумному, бережному отношению к своему здоровью, к борьбе с вредными привычками.
* закрепить  знания о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них

**Подготовительная работа с детьми:**предложить кому-нибудь из детей помочь в ходе классного часа (записывать количество блюд, прикреплять к доске таблички с названием продуктов).

**Оборудование:**

- приготовить 20 полосок бумаги, на которых написаны названия полезных продуктов (яблоки, мед, лук, чеснок, рыба, молоко, зеленый чай, банан, грецкий орех, морковь).

- приготовить раздаточный материал для каждой группы

- фломастеры, бумага, сюрприз для детей

**Оформление:**

- написать на доске тему, эпиграф;

- развесить картинки, фотографии: продукты, кулинарные изделия, овощи фрукты;

**План классного часа**

I. Организационный момент

II. Психологический настрой «Всё в твоих руках».

III. Работа по группам.

IV. Интерактивная игра «Что вкусно, что полезно».

V. Составить меню школьника.

VI. Физкультминутка.

VII. Придумать слоган

VIII Рефлексия

**Ход классного часа:**

1. **Организационный момент.**

Учащиеся по звонку заходят в класс, становятся в круг, берутся за руки и говорят « Здравствуйте! Я очень рад(а) видеть тебя». После чего, подходят к столу и берут карточки в виде яблока или помидора, в соответствии с выбранным учащиеся рассаживаются за столы (*большой нарисованный фрукт или овощ лежит на каждом столе*, *это позволит детям разделиться по группам*)

1. **Психологический настрой «Всё в твоих руках».**

Учитель: Ребята, мне бы хотелось начать наше занятие с притчи:

Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи мудрец. В моей ладони бабочка живая или нет». А сам подумал «Скажет живая - я сожму ладонь, и бабочка погибнет, скажет мёртвая – я разожму ладонь, и выпущу бабочку на волю». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

В наших руках наше здоровье. Здоровье – это очень важно, ведь если человек часто болеет, он не может нормально учиться и работать, у него плохое настроение, он мало успевает сделать. Но во многом здоровье зависит от самого человека, от того, как он о нем заботится, от образа жизни. Жизнь - это богатство, данное человеку изначально, и очень хочется всем нам, чтобы она была прекрасной и счастливой.

- Ребята, скажите, пожалуйста, что же нужно делать, чтобы человек в своей жизни был здоров и счастлив?

- Что может влиять на здоровье?

- Что мы с вами можем сделать, чтобы сохранить наше здоровье?

- О чём мы сегодня будем с вами вести разговор?

*(ответы детей)*

Сегодня мы об этом поговорим, постараемся понять причины ухудшения здоровья, получить мотивацию на здоровый образ жизни, включиться в активную деятельность по сохранению и формированию своего здоровья посредством

правильного питания.

Как вы думаете, ребята, о чём мы с вами будем сегодня говорить? Молодцы, мы поговорим о том:

- какие продукты полезные, а какие вредные;

- в чем вред ваших любимых лакомств;

- чем можно заменить то, без чего вам кажется жить невозможно.

Чтобы разобраться в этом давайте посмотрим видео-ролик. Ваша задача будет заключаться в том, чтобы во время просмотра вы не отвлекались и постарались запомнить, о чём будет вестись речь. Всё это поможет вам справиться с заданиями.

*Слайд видео-урока.(3 мин.)*

1. **Интерактивная игра по теме «Что вредно и что полезно»**

**Учитель.** Ребята, сейчас вы посмотрели видео-ролик о витаминах, которые содержатся в полезных продуктах, но все-таки мне не дает покоя один вопрос: многие из вас знают о вреде этих продуктов как: чипсы, кока-кола, кириешки, чупа-чупсы, тянучки, но, тем не менее, почему же вы так упорно их покупаете?

***Примерные ответы детей:***

*- Это вкусно, не надо разогревать, готовить.*

*- Это все реклама: с утра до вечера призывают нас есть эти батончики, чипсы, пить эту воду...*

*- Красивая упаковка, да и вкусно.*

*- Когда ешь, чувствуешь себя крутым, современным, как в рекламе.*

*- От шоколадного батончика, например, прибавляются силы...*

Получается, что все вы – просто несчастные жертвы рекламы. Но вы же знаете, что наносите непоправимый вред своему здоровью! В младших классах вам говорили о правильном питании, ОБЖ вы тоже учили, как нужно правильно питаться. Давайте вспомним самое главное

Учитель. В начале занятия вы сели за столы в соответствии с выбранными фруктами и овощами. На ваших столах лежат листы с заданиями, которые вы должны будете выполнить. Возьмите, пожалуйста, листы жёлтого цвета. На них задание, которое вы должны будите выполнить, соотнеся витамин – продукт – влияние.

Цель задания: формирование способности учащихся определять, в каких продуктах содержатся те или иные витамины и чем полезны для организма.

Распределить работу в группах таким образом, чтобы одни выбирали в каких продуктах содержатся витамины, другие – чем они полезны для организма, а третьи – наклевали на ватман, в соответствующих графах. Разместив на ватмане получившееся соотношение, затем полученный коллаж нужно будет прикрепить к доске,1-2 ученика из группы выйдут к доске и прочитают соотношения, обьяснив при этом, почему они выбрали именно такое распределение. Причем, одна группа будет работать с заданием о полезных продуктах, а вторая – о вредных продуктах.

ПОЛЕЗНЫЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Витамин | Где встречается | Чем полезен |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

ВРЕДНЫЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Где встречается | Витамин | На что влияет |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. **группа**

Какой витамин содержится в этих продуктах?  
  
1. Черная смородина, шиповник, апельсин, красный пе­рец, помидор, клюква, капуста, зеленый лук. (Витамин С.)  
  
2. Ржаной хлеб, салат, морковь, картофель, дрожжи. (Витамин В.)  
  
3. Яичный желток, подсолнечное масло/говяжья и тресковая печень, арахис, облепиха, шиповник, черно­плодная рябина. (Витамин Е.)  
  
4. Морковь, сливочное масло, молоко, яйцо, рыбий жир, горох, капуста, щавель, облепиха. (Витамин А.)  
  
**2 группа:** Выберите нужное  
  
1. В каком из продуктов питания наибольшее разнообразие витаминов, причем в самом большом количестве?  
  
    в хлебе;  
    в свежей капусте;  
    в печени;  
    в молоке.  
  
2. Какой витамин вырабатывается в организме только под воздействием солнечных лучей?  
  
    витамин А;  
    витамин D;  
    витамин Е;  
    витамин В.  
  
3. Какой из перечисленных витаминов является водорастворимым?  
  
    витамин А;  
    витамин В;  
    витамин D;  
    витамин К.  
  
4. Как лучше приготовить картофель, чтобы сохранить в нем витамин С?  
  
    сварить;  
    поджарить;  
    запечь в кожуре.

1. **Составить меню школьника.**

Цель задания: формировать творческий подход учащихся при составлении полезного меню для обеда.

Учитель: Все вы теоретически знаете о правильном питании. Но не всегда их придерживаетесь. Часто предпочитаете питаться всухомятку, бутербродами, вместо того чтобы разогреть или приготовить самим какое-нибудь простое, полезное блюдо. Сейчас мы поработает в группах. Проверим, знаете ли вы рецепты таких блюд? В начале - короткая история одного семиклассника Сергея.

Его родители срочно уехали на три дня в деревню, чтобы помочь бабушке после операции. А Сергей вместе со своим младшим братом, первоклассником Алешей, остался на хозяйстве. В первый день братья дружно уплетали яйца: вареные, жареные, сырые. А уже на второй день Алешка заявил, что от яиц он скоро будет кукарекать, и категорически потребовал нормальной еды. Сергей обследовал кухню. Готовой еды не было, и он почему-то вспомнил фразу - «голод не тётка, пирожок не даст». Но потом вспомнил, что холодильнике было полно всяких продуктов: мясо, молоко, масло, сало, тушёнка, сметана, крупы, картошка, морковка, лук, капуста, колбаса, сосиски, маргарин, рыба, пакет дрожжевого теста. Сергей взял свой телефон, набрал список продуктов, приписал внизу текст: «Народ, срочно нужны простые рецепты нормальной здоровой еды!» и отправил sms-ки шести своим друзьям. В роли друзей у нас сейчас выступим мы с вами. Подумайте и предложите Сергею, что можно приготовить из этих продуктов, опишите сам процесс приготовления. На это дается всего лишь 10 минут.

*Каждая группа из выполненного задания о полезных продуктах должна составить меню обеда для школьника на один день, чтобы было вкусно и полезно. Набор продуктов имеется на столе у каждой группы. Затем совместно оформить его на ватман и прочитав, вывесить на доску.*

**МЕНЮ**

|  |
| --- |
| Названия блюд |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

*(Включается музыка, дети работают.)*

Время прошло, голодный друг ждет вашей помощи.

*(после окончания отведенного времени учитель приглашает представителей групп, дети рассказывают о рецептах и способах приготовления того или иного блюда. Выполненное на ватмане меню вывесить на доске. )*

Ну вот, все рецепты отправлены по адресу. Уверена, что Сергею очень пригодится дружеская помощь. Этих рецептов хватит и на следующий день, а когда приедут мама с папой, им тоже будет, чем подкрепиться с дороги. Самое простое решение в этой ситуации было занять денег, купить сосисок, лапши быстрого приготовления и продержаться до приезда родителей. Но наш герой поступил рационально - он не влез в долги, не травил себя и брата вредными продуктами, а позаботился о своем здоровье. Этот опыт самостоятельности ему очень пригодится в жизни.

**VI: Физкультминутка**

**VII. Закончить слоган**

Цель задания: развитие творческих способностей учащихся

**1 группа : « С витаминами дружу, я…»**

**2 группа: «Витамины это жизнь...»**

**VIII. Сделать рекламу**

**Пожелание учителя.**

- Здоровье не купишь, его разум дарит. Я хочу пожелать вам выполнять правила правильного питания, употреблять только полезные продукты, чтобы быть всегда здоровыми и красивыми.

**IX. Рефлексия «Всё в твоих руках»**

**Учитель:**