

МБОУ ООШ №23 им. А.И. Гераськина  
МО г-к Анапа  
П. Просторный

**Классный час**

**"Разговор о правильном питании"**



**Разговор о  
правильном питании.**



**Солодкая Ю.А.  
Учитель начальных классов**

**Анапа, 2022**

## **Цели:**

- ознакомить учащихся с понятиями: “правильное питание”, “полезные продукты”, “меню”;
- учить различать полезные и вкусные продукты;
- воспитывать культуру питания.
- создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью.

## **Задачи:**

- формировать у учащихся представление о здоровье как об одной из важнейших жизненных ценностей;
- убедить учащихся в необходимости и важности соблюдения режима питания;
- обобщить имеющиеся знания о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни;
- учить выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания и составлять правильный режим питания.

## **Ход классного часа.**

**Оборудование:** выставка книг “О вкусной и здоровой пище”, презентация к уроку (см. Приложение), иллюстрации.

## **Ход урока**

### **I. Организационный момент**

**Учитель** - Добрый день, дорогие ребята! Я рада видеть вас на нашем классном часе, посвященном здоровому питанию, который называется «Разговор о правильном питании».

Подготовиться к уроку нам помогут вопросы-загадки.

(Дети отгадывают загадки, прикрепляют картинки-ответы).

**Учитель.** Отгадайте загадки.

– На припёке у пеньков  
Много тонких стебельков.  
Каждый тонкий стебелёк  
Держит алый огонёк.  
Разгибаем стебельки – Собираем огоньки.

**Ученики.** Земляника. 1 слайд.

**Учитель.** Следующая загадка:

– Чёрных ягод пышный куст –  
Хороши они на вкус!

**Ученики.** Чёрная смородина.

**Учитель.** Следующая загадка:

– Круглое, румяное  
С дерева достану я,  
На тарелку положу:  
“Кушай, мамочка”, – скажу.

**Ученики.** Яблоко. 2 слайд.

**Учитель.** Следующая загадка:

– Снаружи коричневый, ворсистый.  
Внутри зелёный, сладко-кислый.

**Ученики.** Киви.

**Учитель.** Следующая загадка:

– Заморский гость сидит на кустике,  
С зелёным чубчиком на голове.  
Одет он в серую кольчугу –  
Плотно колечки прижаты друг к другу.

**Ученики.** Ананас.

**Учитель.** Следующая загадка:

– Плод, похожий на лампочку.

**Ученики.** Груша. 3 слайд.

**Учитель.** Следующая загадка:

– Красный нос в землю врос,  
А зелёный хвост снаружи.  
Нам зелёный хвост не нужен,  
Нужен только красный нос.

**Ученики.** Морковь.

**Учитель.** Следующая загадка:

– Красная мышка с белым хвостом  
В норке сидит под зелёным листом.

**Ученики.** Редис. 4 слайд.

**Учитель.** Ребята, как бы вы предложили назвать кроссворд?

**Ученики.** “Фрукты, овощи и ягоды”.

**Учитель.** Какие фрукты вы любите? А овощи? Как вы думаете, овощи, фрукты и ягоды – полезные продукты? Почему?

**Ученики.** Ответы детей.

**Учитель.** Теперь послушайте мнение доктора Неболейки (Выступает подготовленный ученик) 5 слайд.

“От правильного питания человека зависят его нормальный рост, развитие и здоровье. Организм лучше сопротивляется различным болезням, в том числе инфекционным, если правильно питаться. Пища должна дать организму всё необходимое для происходящего в нём усиленного роста и развития. Необходимо, чтобы она содержала в себе все те вещества, из которых состоит человеческий организм: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду”.

## **II. Актуализация опорных знаний**

**Учитель.** Прочитайте пословицы: 6 слайд.

- Хорошего понемножку, сладкого – не досыта.
- Сладок мёд, да не по две ложки в рот.
- Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец наш родной.
- Если много съешь, то и мёд горьким покажется.
- Наелся, как бык, не знаю, как быть.
- Когда я ем, я глух и нем.

**Учитель.** Что объединяет все эти пословицы? Какова тема нашего занятия?

**Ученики.** Дети формулируют тему урока: “Правильное питание”.

## **III. Совместное целеполагание**

**Учитель.** Правильно. Тема нашего классного часа – “Разговор о правильном питании”. 8 слайд.

**Учитель.** Изучая эту тему, какие цели мы можем себе поставить?

**Ученики.** Формулируют цели занятия.

Важнейшим фактором сохранения здоровья является правильно организованное питание и здоровый образ жизни.

**Ученик:**

Здоровье – это кладезь.

Его нельзя купить,  
Однажды потерявши,  
Его не возвратить.

Не одолжить у друга,  
Не выиграть в лото,  
Ведь без здоровья счастье,  
Поверьте, уж не то.

Не порадует работа,  
Да и денег не скопить.  
Конечно, без здоровья  
Трудно людям жить.

#### **IV. Фронтальная работа**

**Учитель.** Восстановите поговорку, объясните её смысл.

**Ученики.** Дети восстанавливают поговорку, объясняют смысл: “Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу”. 9 слайд.

**Учитель.** Спасибо за ваши высказывания. В поговорках заключена народная мудрость.

#### **«Путешествие в Древнюю Русь».**

Первая страница устного журнала называется «Путешествие в Древнюю Русь».

– Как вы думаете, чем питались русские богатыри, чтобы быть сильными, а девушки – красивыми, с длинными густыми косами, свежим румяным лицом и ясными глазами?

– Давайте вспомним литературные произведения и произведения устного народного творчества! В сказках, пословицах, поговорках часто упоминаются названия продуктов, встречающихся на столе. Послушайте отрывки из

нескольких сказок, назовите их, а потом мы назовем продукты, о которых идёт речь в этих произведениях:

- “Увидел Емеля в проруби щуку, изловчился и ухватил щуку в руку. – Вот уха будет сладка!” (“По щучьему веленью”).
- “Наварила *каши*, размазала по тарелке, потчует журавля... (“Лиса и журавль”)
- “Печь затопит, все заготовит, закупит, *Яичко* испечет да сам и облупит”. (“Сказка о попе и о работнике его Балде”).
- “–Поешь моего простого *киселька с молочком!* – У моего батюшки и *сливочки* не едятся...” (“Гуси-лебеди”).
- “Я, *Колобок*, Колобок, на *сметане* мешен да в *масле* жарен...” (“Колобок”).
- “И я там был, *мед* пил...” (Концовка многих сказок).

– Какие же продукты упоминаются в этих отрывках?

– Что такое уха? Рыбный суп.

- Каша – матушка наша, хлеб – кормилец, - говорили люди в старину. А почему?

- Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит наибольшее количество питательных веществ, которые легко усваиваются нашим организмом. Очень полезна гречневая каша, овсяная, пшённая, рисовая. Манная каша – калорийный продукт, её лучше есть перед контрольной, соревнованиями или тяжелой работой.

Каша – это полезная еда, которая поможет стать здоровыми и сильными.

Кто кашу есть не любит,

Тот просто себя губит.

Говорят, что щи да каша –

Это пища наша.

- Хлеб – полезный продукт, недаром его всегда ставили на Руси в центр стола и считали главным блюдом. Этот продукт содержит большинство необходимых человеку питательных веществ. Он является богатым источником клетчатки, способствующей правильному обмену веществ. Не зря говорят: «Хлеб – всему голова».

- Кисель – очень полезный питательный напиток.

– Что значит «мёд пил»? В старину употребляли такой напиток, изготовленный из сваренного меда.

- А что такое колобок?

– Колобки – небольшие круглые хлебцы или толстые лепешки.

Их обычно пекли из остатков муки от пирогов или хлебов. Поэтому бабка и мела “по сусекам”, чтобы наместить остатки муки.

– По праздникам пекли пироги с различными начинками: с рыбой, курицей, говядиной, капустой, грибами, ягодами. Вспомните русскую пословицу: “Не красна изба углами, а красна пирогами”. Как вы понимаете ее смысл?

- Какого рода была пища? Откуда она приходила? С огорода, сада, поля, леса.  
– Как же проходил прием пищи (*трапеза*)?

– Во время приема пищи в прошлые времена сидели чинно. За столом не разговаривали. Во время обеда вставать было нельзя, даже если вошел старший по возрасту или почетный гость. Ему кланялись, сидя за столом, и продолжали есть не спеша.

- Как вы думаете, почему в старину люди мало болели и долго жили?  
- Как нужно вести себя во время приёма пищи? Каким должен быть ваш режим питания?

Выступают подготовленные дети в роли доктора Неболейки и доктора Здоровая Пища.

А сейчас давайте послушаем советы специалиста, доктора Неболейки: “Дорогие ребята, каждое время года определяет меню за завтраком, обедом и ужином. Зимой вам необходимо употреблять как можно больше витаминов. Много витаминов содержится в кислой капусте, в тёртой моркови, во фруктовых и овощных соках. Очень хорошо зимой и весной детям пить настой шиповника. Настой шиповника с сахаром очень вкусен и полезен. Если вас после завтрака ожидает что-то интересное, вы начинаете плохо пережёвывать пищу, глотать её кусками. Надо хорошо пережёвывать пищу. Часто бывает и наоборот: вы слишком растягиваете завтрак. Это вызывает потерю нормального аппетита.

- Давайте спросим у Доктора Здоровая Пища, зачем 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.  
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.

Доктор Неболейка.

Хорошо здоровым быть!

Соков больше надо пить!

Гамбургер забросить в урну,

И купаться в речке бурной!

Закаляться, обливаться,

Спортом разным заниматься!

И болезней не боясь,

В теплом доме не таясь,

По земле гулять свободно,

Красоте дивясь природной!

Вот тогда начнете жить!

Здорово здоровым быть!

Но также надо помнить о том, что переедание вредно для здоровья, посмотрите, к чему это может привести.

Просмотр мультфильма «Уроки хорошего поведения с тетушкой совой» 11 серия. Обсуждение.

## **V. Оздоровительная минутка**

**Учитель.** Оздоровительная минутка.

Я с горы на санках еду,  
Мишка кубарем летит.  
Прибежали мы к обеду  
И пришёл к нам Appetit.

Вместе с ним за стол мы сели,  
С Аппетитом всё мы съели.  
Приходи к нам, Аппетит!  
Наша мама говорит,  
Что хороший Аппетит  
Никому не повредит.

**Ученики.** Под стихотворение “Аппетит” ученики выполняют двигательные упражнения.

**Учитель.** Что же такое аппетит?

**Ученики.** Дети находят значение слова в “Толковом словаре”.

## **VI. Работа в группах**

**Учитель.** 11,12,13,14 слайды. Игры «Восстанови последовательность», «Собери полезные продукты».

Рассмотрите таблицу “Самые полезные продукты”, выберете названия тех продуктов, которые являются самыми полезными. Докажите это.

**Ученики.** Дети выписывают названия полезных продуктов. Объясняют выбор. Формулируют правила питания. 15 слайд.

**Учитель.** Конкурс блюд: “Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть”.

**Ученики.** Дети презентуют свои любимые блюда.

**Учитель.** Выставка книг о вкусной и здоровой пище.

**Ученики.** Знакомятся с книгами и рецептами полезных блюд.

**Учитель.** Формулирование правил питания. Опираясь на пословицы и поговорки, вспомните все известные вам правила питания. Составление коллективной памятки “Золотые правила питания”:

– Перед едой мой руки с мылом.

– Фрукты и овощи надо хорошо мыть.

– Во время еды не разговаривай и не читай.

– Ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай с закрытым ртом, не спешите глотать.

– Не передай! Ешь в меру.

– Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу.

**Ученики.** Учащиеся формулируют правила питания в группах. Взаимопроверка.

## **VII. Итог урока**

- Конкурс плакатов «Вкусной и здоровой пище – ДА, химии – нет!»
- Изготовление коллажа из этикеток, оберток, упаковок продуктов правильного и неправильного питания

**Учитель.** Справились ли мы с задачами, поставленными в начале занятия? Знаем, что такое правильное питание? Полезные продукты? Правила питания? Какое задание на занятии было самым интересным? Какое – самым трудным?

**Ученики.** Дети делают отметки на шкале самооценки.

