

Здоровое питание школьников

(разработка классного часа для обучающихся 5 – 8 классов)

*Подготовила: Груздева С.А.,
классный руководитель 6а класс*

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

Задачи: 1. Учить составлять и соблюдать правильный режим питания. 2. Формировать умение выбирать полезные продукты питания. 3. Развивать чувство ответственности перед своими будущими детьми за здоровье своего организма.

Прогнозируемый результат: учащиеся смогут сделать выбор – правильное питание.

Подготовка учителя:

- оформить доску темой классного часа, общей таблицей режима питания;
- подготовить наглядные пособия (фотографии людей с разным здоровьем и успехом в жизни, рисунки продуктов, содержащих белки, жиры и углеводы);
- напечатать бланки для составления индивидуального режима питания;
- приготовить справочный материал и таблицу с нормами потребления питательных веществ;
- разложить на столы бумагу для письма, фломастеры.

Подготовка учащихся:

- разделиться по желанию на 4–5 рабочих групп,
- расставить мебель в классе в форме круглого стола,
- приготовить письменные принадлежности.

Ход классного часа

1. Организационный момент: сообщение темы классного часа и порядка работы.
2. Мотивационный момент: сравнение постройки прочного здания и постройки здорового организма.
3. Целеполагание: обеспечить принятие цели классного часа учащимися.
4. Основная часть занятия: знакомство с правильным рациональным режимом питания,
 - обучение правильному выбору полезных продуктов,
 - составление рекомендаций родителям по организации питания детей.
5. Рефлексия: прогнозирование здоровья учащихся в зависимости от качества питания.

I. В начале классного часа учитель предлагает разместиться группами и прочитать тему занятия, записанную на доске.

ПИТАНИЕ	и	ЗДОРОВЬЕ
---------	---	----------

II. 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.)*

Крупные и крепкие	Мелкие и фигурные	Разнокалиберные, пересортица	Красивые, но не прочные
10 руб.	10 руб.	5 руб.	3 руб.

(Выбор ребят похож и это не удивительно: все понимают, что из плохих стройматериалов дом не построить. А если построить красивый дом, но из некачественных стройматериалов, то дом долго не простоят.)

III. Сегодня на классном часе 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: успешные красивые сильные молодые люди, молодые родители с детьми, а также больные, немощные, бедные, одинокие.)*

Ребята обсуждают задание и слушают мнения представителей всех групп. Учитель подводит итог выступлений учащихся.

- 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 какие “стройматериалы” необходимы для осуществления лучшего варианта “постройки” здорового организма? Сейчас узнаем.

IV. Переходим к ознакомлению с правильным рациональным режимом питания. Учитель предлагает рассмотреть таблицу 1 “Рекомендуемые нормы потребления жиров, белков и углеводов” [1] и определить, какие вещества необходимы для построения тканей, органов, для нормальной жизнедеятельности человека в возрасте 11-13 лет? *(Таблица выдаётся на каждый стол).*

Таблица 1. Рекомендуемые нормы потребления жиров, белков и углеводов в день

Возраст (годы)	Энергетическая ценность, <i>Ккал</i>	Белки, г		Жиры, г		Углеводы , г
		всего	Животного происхождения	всего	Животного происхождения	
7-10	2300	79	47	79	16	315
11-13, мальчик и	2700	93	56	93	19	370
11-13, девочки	2450	85	51	85	17	340

14-17, юноши	2900	100	60	100	20	400
14-17, девушки	2600	90	54	90	18	360

- Вспомните, ещё в начальной школе вы говорили, что питание должно быть разнообразным. Обратите внимание: оптимальный баланс белков, жиров и углеводов в школьном возрасте 1:1:4. Рассмотрите рисунки продуктов, которые содержат белки, жиры и углеводы. Что ещё нужно учитывать при подборе продуктов? (*Минеральные вещества и витамины*)
- Как называется возраст 11 – 13 лет? (*подростковый*)
- Подумайте, что будет, если подросток не будет получать необходимые организму жиры, белки, углеводы, а также витамины и минеральные вещества?

Дети обсуждают вопрос в группах и озвучивают своё мнение. Учитель подводит итог разным суждениям учащихся. - Здоровье подростка – основа здоровья взрослой жизни, т.к. растут и развиваются все органы и системы организма. Питание должно быть сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам. Иначе – полнота, нарушение развития мозга, костей, мышц, других органов, нарушение иммунитета, трудности в обучении.

Викторина “Витамины”

- ✓ Кто придумал слово “витамин”? Американский ученый, биохимик Казимир Функ открыл вещество “амин, и, соединив с латинским словом “Vita” (жизнь), получил витамин. Назовите продукты питания, которые содержат витамины (все фрукты и овощи, мясо, молочные продукты, яйца...)
- ✓ Какие витамины вы знаете? (витамин А, В, С, Д...- они обычно называются буквой алфавита)
- ✓ Что дают человеку витамины? (помогают человеку расти и развиваться, быть здоровым)
- ✓ Какие витамины продают в аптеках?
- ✓ Из чего же делают на заводах витамины? (из плодов шиповника, облепихи, моркови, тыквы, черной смородины)
- ✓ Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ.
- ✓ Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно.

Ребята, а что значит разнообразие пищи?

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло); другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи), а третьи – фрукты, овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

Какие из продуктов вы больше всего любите? (показ рисунков и ответы детей).

Объясните, как вы понимаете пословицу: “Овощи – кладовая здоровья”?

Какие овощи вы выращиваете в своих огородах?

Физкультминутка “Вершки и корешки”

Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх (картофель, фасоль, морковь, свекла, помидор, репа, огурец, тыква).

Далее учитель выясняет, знают ли ребята, как попадают в организм необходимые для роста и развития вещества? (Во время еды с продуктами питания.)

- Предлагаю детям на полосках бумаги фломастерами записать свою любимую пищу, ту, от которой они никогда не отказываются. Затем прикрепляют записанные названия магнитами на доске под заголовками:

Полноценное		Всухомятку		Лакомство
Горячее блюдо				

Чтение и обсуждение записанного показывает, какой пище ребята отдают предпочтение. После этого обсуждается вопрос, всегда ли то, что нам нравится, можно есть в больших количествах и каждый день? Можно ли кормить младенца пельменями, а шестиклассника одними булками? Почему? (*Нет, еда должна соответствовать возрасту и быть разнообразной.*) Переходим к составлению индивидуального режима питания. *В группах дети обсуждают, когда лучше принимать завтрак, школьный завтрак, обед и ужин.*

Таблица 2. Режим питания школьника (2-я смена)

Время	Приём пищи	продукты	
	завтрак		
	второй завтрак		
	Обед (в школе)		
	ужин		

По предложениям ребят составляется самый удобный режим питания. При этом на доске заполняется общая таблица (*завтрак в 7.30, второй завтрак в 11.00, обед в 14.30, ужин в 19.00*), а дети заполняют индивидуальные бланки. В третьем столбике таблицы записываются, продукты, которые школьники употребляют обычно: и любимые, и те, что предлагаются родителями или в школе. Проводится обсуждение выбранных блюд с точки зрения их пользы. Следующий этап классного часа - составление общего меню для одного дня с учётом не только любимых блюд, но и с условием разнообразия продуктов. (См. таб. 1) При этом учитель просит объяснить, какой пище следует отдавать предпочтение за завтраком, обедом и ужином. Завершая работу с таблицей, учитель предлагает вписать в правый столбик напротив завтрака, обеда и ужина слова “горячее блюдо”, “всухомятку” или “лакомство” в зависимости от выбранного ими типа питания. После этого подводится

итог, почему следует выбирать горячее полноценное питание. (*Холодный климат, в котором мы живём, требует горячей мясной объёмной пищи.*) И почему раз в день обязательно надо есть горячий суп. (*Жидкая горячая пища – праздник для желудка, ведь регулярная перегрузка желудка тяжёлой сухой пищей вызовет преждевременные болезни желудочно-кишечного тракта*). После работы по составлению индивидуального режима питания ребята обсуждают в группах, какие рекомендации своим родителям по организации питания они хотели бы дать. Представители групп читают предложения вслух. *Примерные рекомендации родителям, а также самим учащимся (записываются в дневник “Приятного аппетита”)*

- Завтрак должен включать горячее блюдо, быть полноценным, потому что многие ребята уходят из дома рано, а школьный обед бывает не раньше 14.10.
- Дома всегда должен быть приготовлен обед из двух блюд.
- Ужин должен быть полноценным, но “лёгким”, содержать творог, йогурты, фрукты.

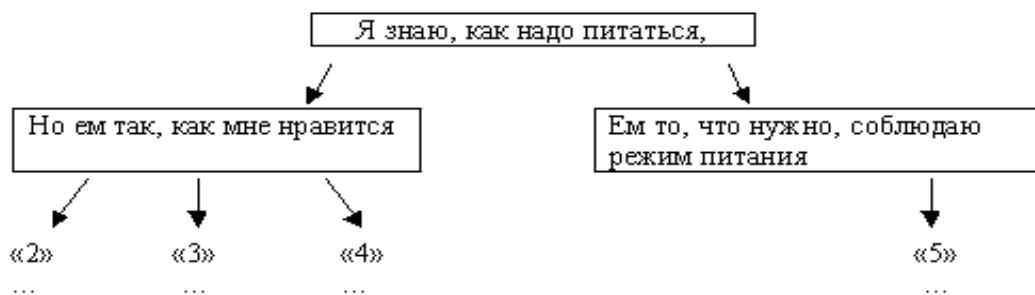
V. Переходим к заключительному этапу классного часа, возвращаемся к списку любимых блюд, записанных на доске. Предлагаем обсудить вопросы:

- Может ли лакомство быть основным блюдом за завтраком, обедом или ужином?
- Можно ли школьный завтрак или тем более обед съесть всухомятку?

Составляем прогноз оценки здоровья учащихся к 18-летию. Для этого к оценкам “5”, “4”, “3”, “2” подбираются карточки с характеристикой питания и карточки с прогнозом успехов в жизни. (*Каждая группа получает комплект карточек.*)

“5”	Горячее питание по режиму с соблюдением разнообразного меню	Успешное преодоление жизненных трудностей (отличная учёба, хорошая работа, счастливая семья)
“4”	Горячее питание нерегулярное, вместо обеда – “перекус”.	Возможны проблемы со здоровьем в трудных жизненных ситуациях в самый неподходящий момент.
“3”	Питание без режима, однообразное.	Болезни не только желудочно-кишечного тракта, но и других систем. Ограничения в выборе профессии.
“2”	Питание всухомятку, вместо еды – лакомство.	Нет способностей к учёбе, невозможно получить хорошую работу, родить здоровых детей.

- Как вы думаете, какой из полученных вариантов подходит для достижения поставленной в начале урока цели? (*Обратить внимание учащихся на фотографии успешных людей, которые выбирали дети в начале урока*). В конце классного часа учащимся необходимо сделать свой индивидуальный выбор: прикрепить магнит под той оценкой, которую они хотели бы поставить своему здоровью в будущем. (*На доске схема для рефлексии.*)



В качестве итога на доске составляется вывод с использованием слов из темы классного часа и дополнительных слов, записанных на полосках бумаги:

МОЁ	ПИТАНИЕ	-	ЗДОРОВЬЕ	МОЕГО	ОРГАНИЗМА.
-----	---------	---	----------	-------	------------