

**Методические рекомендации
классным руководителям
по организации здорового питания
учащихся МБОУ Школа № 98**

*2023-2024
учебный год*

**Методические рекомендации
классным руководителям по организации здорового питания
учащихся МБОУ Школа № 98**

Классные часы «Здоровое школьное питание»

1-4 классы

Тема «Питание и жизнь»

Классный час

Роль пищи в жизни человека.

Форма проведения – лекция, беседа.

Методические рекомендации: после блока теоретической информации учащиеся отвечают на вопросы.

Вопросы:

1. Старинная русская пословица гласит: «Человек без еды не живёт: пока ешь, то и живёшь». Как вы её понимаете?
2. Какие продукты необходимы человеку?
3. Может ли человек питаться только каким-то одним видом продуктов? Почему?
4. Почему необходимо ежедневно есть овощи и фрукты?
5. Ответьте на вопрос анкеты:
Как часто ты употребляешь в пищу молочные или кисломолочные продукты?
А. Каждый день
Б. 2-3 раза в неделю
В. Реже 2 раз в неделю
5. Что ты можешь поменять в своём режиме питания? Почему?
6. Какое правило питания тебе кажется важным?

Классный час

Режим питания школьника.

Форма проведения: лекция, беседа, анкетирование.

Методические рекомендации: перед началом лекции учитель проводит анкетирование учащихся по вопросам:

1. Завтракаешь ли ты утром?
А. Да
Б. Нет
В. Иногда завтракаю
2. Ты обедаешь в одно и то же время?
А. Да
Б. Нет
3. В какое время ты ужинаешь?
А. До 20.00 часов
Б. До 21.00 часа
В. После 22.00 часов

4. В какое время ты ложишься спать?

А. В 21.00 час

Б. В 22.00 часа

В. Позже 22.00 часов

Вопросы к беседе:

1. Что такое «режим питания»?

2. Сколько раз в день должен питаться твой сверстник?

3. Какие интервалы времени рекомендуется соблюдать между приёмами пищи?

4. Какой объём пищи рекомендуется есть за завтраком, обедом, ужином?

5. Объясни смысл поговорки: «После обеда полежи, после ужина походи».

6. Почему вредно плотно наедаться перед сном?

Тема: «Питание и здоровье»

Классный час

Гигиена питания. Первая помощь при пищевых отравлениях.

Форма проведения: лекция, беседа.

Методические рекомендации: после блока теоретической информации. После лекции необходимо провести беседу.

Вопросы для беседы:

1. Как опасные для здоровья микробы попадают в пищу?

2. Что нужно делать, чтобы избежать этого?

3. Почему овощи и фрукты требуют особенной, тщательной обработки перед употреблением в пищу?

4. Что может стать причиной отравлений?

5. Каковы признаки пищевых отравлений?

6. Назови меры по оказанию первой помощи при отравлениях.

7. Составь одно правило по гигиене питания.

Классный час

Гигиена питания. Правила приёма пищи.

Форма проведения: лекция, практикум.

Методика проведения: после блока теоретической информации рекомендуем провести практическую работу.

Цель работы: составить правила приёма пищи.

Оборудование: рисунки, таблицы по теме «Гигиена питания».

Ход работы.

Ответь на вопросы:

1. Какое значение имеет пища для человека?

2. Сколько раз в день нужно принимать пищу?

А. 1 раз

В. 3-4 раза

С. Более 5 раз

2. Внимательно изучи «примерное меню» и подумай: какие блюда должны подаваться на завтрак, обед, полдник, ужин? Вместо точек напиши слова: завтрак, обед, полдник, ужин.

Примерное меню.

- суп, картофельное пюре, котлета, салат, компот, булочка. Это.....
- рисовая каша, какао, булочка с маслом. Это.....
- сок, печенье, яблоко. Это.....
- яичный омлет, булочка, йогурт. Это.....

3. Употребление каких продуктов может повредить здоровью? Нужно подчеркни: молоко, сыр, натуральный сок, копчёная колбаса, чипсы, каша, солёные сухарики «Хрустишки», творог, газированные напитки.

4. Какие гигиенические правила должен соблюдать человек перед приёмом пищи и во время еды? Подчеркни нужные слова.

- Перед едой вымыть с мылом ... (уши, руки, ложку);
- Во время еды нельзя ... (разговаривать, слушать музыку, играть в мяч);
- Нельзя есть слишком.... (вкусную, горячую) пищу.
- Пищу следует тщательно.... (остужать, пережёвывать, перчить)

Классные часы «Здоровое школьное питание» для 5-9 классов

Тема: «Значение питания в жизни человека».

Классный час.

Продукты питания и их роль в жизни человека.

Форма проведения: лекция, беседа.

Методические рекомендации: в начале лекции учитель обращается к учащимся с просьбой прокомментировать слова Г. Гейне: «Человек есть то, что он ест».

Материал лекции подтверждает исключительную роль питания в формировании тела и поведении человека, а беседа позволит убедить школьника в значимости знаний о роли питания в сохранении и укреплении здоровья.

Вопросы для беседы:

1. Какие системы органов человека не могут работать без нормального питания?
2. Какие питательные вещества необходимы человеку? Какова их функция в организме?
3. Какую часть от общего рациона должны составлять белки? Почему?
4. По калорийности белки и углеводы равнозначны (из 1 г белков и углеводов выделяется 4 ккал). Можно ли, в таком случае, заменить в рационе белки на углеводы и почему?
5. Какова роль жиров в организме?

Классный час.

Роль витаминов и микроэлементов в жизнедеятельности организма.

Форма проведения: лекция, беседа, тренинг.

Методические рекомендации: после блока теоретической информации проводится беседа.

Вопросы для беседы:

1. «Вита» по-гречески – жизнь. Что, по вашему, означает термин «витамины»?
2. Какие правила надо соблюдать, чтобы витамины сохранились в пище при варке?
3. Какую ягоду в России называют «северный лимон» и почему?
4. Почему морковь рекомендуют есть со сметаной или маслом?
5. Что такое микроэлементы? Какова их роль в организме?

Тренинг: из предложенного перечня продуктов (названия продуктов написаны на карточках) выбрать те, в которых наибольшее количество

1. витамина А
2. витамина В
3. витамина С
4. витамина D

5. Какие из перечисленных витаминов содержатся в овощах, фруктах?

6. Почему при приготовлении овощных или фруктовых соков нежелательно пользоваться металлической тёркой?

8. Почему полезнее есть овощи и фрукты сырыми, а не варёными?

Классный час.

Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании.

Форма проведения: лекция, беседа.

Методические рекомендации: перед изучением основных групп пищевых продуктов рекомендуем провести с учащимися анкетирование:

1. Как часто в ваше меню включаются блюда из натурального мяса?

- А. Ежедневно
- Б. 1 раз в неделю
- В. Реже 1 раза в неделю

2. Как часто в вашем рационе присутствуют блюда из рыбы или морепродуктов?

- А. 1 раз в неделю
- Б. 1 раз в 2-3 недели
- В. Реже 1 раза в месяц

Вопросы для беседы:

1. Почему мясо необходимо включать в свой рацион питания ежедневно?
2. Почему в вечернее время рекомендуется есть блюда из рыбы, а не из мяса?
3. Почему опасно есть куриные яйца, сваренные «всмятку»?
4. Какими минеральными веществами богаты молочные продукты, сыр, творог?

5. Какие продукты питания являются одновременно источником незаменимых аминокислот, богаты кальцием и несут в себе полезные микроорганизмы?

Тема: «Организация питания школьников».

Классный час.

Основные представления о наиболее распространённых блюдах.

Форма проведения: лекция, тренинг, беседа.

Методические рекомендации: после ознакомления учащихся с теоретическим материалом провести беседу.

Вопросы для беседы:

- Почему в рационе питания должны быть первые блюда ?
1. Какие блюда обладают наиболее высокой пищевой ценностью?
 2. Поясните смысл старинной русской пословицы: «Щи да каши – пища наша».
 3. Каково значение овощей в рационе человека?
 4. Каким правилам необходимо следовать при составлении меню?

Тренинг: составление индивидуального меню на один день.

Классный час

Гигиена питания. Оценка правильности и сроков хранения пищевых продуктов по упаковке.

Форма проведения: лекция, практикум.

Методические рекомендации: после изложения теоретического материала учащимся предлагается выполнить практическую работу, которая закрепит навыки учащихся по гигиене питания.

Цель работы: научиться оценивать правильность и сроки хранения продуктов питания по информации на упаковке.

Оборудование: упаковки от молочно – кислых продуктов, чипсов, кондитерских изделий, соков, газированных напитков и др.

Ход работы.

1. Рассмотрите внимательно содержание текста на упаковке от продуктов.
2. Найдите дату изготовления.
3. Найдите на упаковке информацию о сроке годности продукта.
4. Найдите информацию об условиях хранения продукта.
5. Заполните таблицу

Наименование продукта	Дата изготовления	До какого срока годен продукт	Условия хранения
йогурт			
сок			
И т.д.			

6. Сделайте вывод о пригодности к употреблению выданных вам продуктов, на основе полученной информации на упаковке.
7. Выясните, когда продукт был упакован.
8. Согласны ли вы с высказыванием Стедана Киселевского : «Благодаря холодильнику мы теперь можем есть несвежие продукты»?

Классный час

Эстетика питания.

Форма проведения: лекция, тренинг.

Методические рекомендации: после блока теоретической информации рекомендуем провести тренинг на знание правил этикета, напомнив учащимся старинную русскую поговорку: «Хороший кусок для хорошего гостя».

- как и какие приборы расположить на празднично сервированном столе;
- как рассаживать гостей;
- как являться к столу;
- как обслуживать гостей.

Классные часы «Здоровое школьное питание» для 10-11 классов

• 10 – 11 классы

Тема: «Рациональное питание школьников»

Классный час

Основные принципы рационального питания.

Форма проведения: лекция, беседа.

Методические рекомендации: перед началом лекции учитель проводит анкетирование учащихся.

Примерные вопросы анкеты:

1. Как часто в свой рацион вы включаете молоко и молочные продукты?
 - А. Ежедневно -3 балла
 - Б. 1 раз в 2-3 дня – 2 балла
 - В. 1 раз в неделю – 1 балл
2. Досаливаете ли вы пищу?
 - А. Да – 2 балла
 - Б. Нет – 1 балл
3. Какое масло вы предпочитаете?
 - А. Сливочное – 1 балл
 - Б. Растительное (оливковое, подсолнечное и т.д.) – 2 балла
 - В. Ем и то, и другое – 3 балла
 - Г. Не ем ни то, ни другое – 4 балла
4. Сколько сладостей (конфет, шоколада, пирожных и т.д.) вы съедаете?
 - А. 2-3 конфеты в день – 2 балла

- Б. 2-3 конфеты и пирожное в день – 0 баллов
 - В. 3-4 конфеты в неделю – 1 балл
 - Г. Ем сладкое редко – 3 балла
5. Как часто в вашем меню присутствует рыба и морепродукты?
- А. 1 раз в неделю – 2 балла
 - Б. 1 раз в месяц – 1 балл
 - В. Реже 1 раза в месяц – 0 баллов
6. Как часто в вашем рационе присутствует натуральное мясо?
- А. 1 раз в день – 2 балла
 - Б. 1-2 раза в неделю – 0 баллов
 - В. 1-2 раза в месяц – 1 балл
7. Как часто в ваше меню входят доступные овощи и фрукты?
- А. Ежедневно – 2 балла
 - Б. 1-2 раза в неделю – 0 баллов
 - В. 1-2 раза в месяц – 1 балл
8. Как часто вы покупаете чипсы, сухарики, газированные напитки?
- А. Ежедневно – 1 балл
 - Б. Реже 1 раза в неделю – 0 баллов
 - В. Реже 1 раза в месяц – 2 балла

Если вы набрали 15-18 баллов – ваше питание близко к рациональному.

Если вы набрали 10-15 баллов – ваше питание нельзя назвать здоровым.

Если вы набрали 0-10 баллов – пересмотрите свой рацион! Ваше здоровье под угрозой!

Далее идёт блок теоретической информации. Затем учащиеся отвечают на вопросы.

Вопросы для беседы:

1. Какова роль ферментов в процессе пищеварения?
2. Перечислите основные принципы рационального питания.
3. Что является ключевым условием обеспечения рационального питания?
4. Каков оптимальный приём пищи для подростков 15-17 лет?
5. Существует ли зависимость между питанием и заболеваемостью человека?

Классный час.

Питание в особых условиях.

Форма проведения: лекция, тренинг.

Методические рекомендации: после блока теоретической информации учащимся предлагается ответить на вопросы.

Вопросы для беседы:

1. Должно ли питание лёгкоатлетов отличаться, например, от питания пловцов?
2. Какими общими правилами следует руководствоваться при составлении меню?

задание по группам:

Из предложенной «продуктовой корзины» (карточки с названиями продуктов и блюд) составить рацион на 1 день.

1 группа – для экзаменов;

2 группа – для турпохода;

3 группа – для занятий спортом.

Классный час

Гигиена питания. Инфекционные болезни, передаваемые через пищу.

Форма проведения: лекция, беседа.

Методические рекомендации: учитель знакомит учащихся с основными инфекционными болезнями, передаваемыми через пищу и мерами профилактики

После лекции беседа:

Вопросы:

1. Каково основное правило профилактики инфекционных заболеваний?
2. Как правильно обрабатывать овощи перед употреблением?
3. Какие факторы могут служить причиной порчи продуктов и пищевых веществ?
4. Какие продукты относятся к скоропортящимся?
5. Существуют ли правила хранения продуктов?
6. Какие требования предъявляются к столовому инвентарю (разделочным доскам, ножам и т.д.)
7. Какие химические вещества служат источниками заражения пищи? Как этого избежать?
8. влияние на организм человека оказывают соли тяжёлых металлов?

Классный час

Ядовитые растения и грибы

Форма проведения: лекция, беседа, практикум.

Методические рекомендации: эпиграфом к классному часу может стать русская пословица: «Всякий гриб в руки берут, да не всякий в кузов кладут». После изложения теоретического материала проводится беседа по вопросам.

Вопросы:

1. Какие ядовитые растения и грибы вам известны?
2. Какие из этих растений и грибов произрастают в вашей местности?
3. Какие правила сбора грибов надо соблюдать?
4. Могут ли неядовитые грибы быть причиной отравлений? В каком случае?
2. Какие меры предосторожности следует соблюдать, чтобы не отравиться ими?

Далее учащиеся выполняют практическую работу .

Цель работы: изучить внешний вид плодовых тел ядовитых шляпочных грибов, признаки отравления грибами и меры по оказанию первой доврачебной помощи при отравлении грибами.

Оборудование: рисунки и муляжи плодовых тел шляпочных грибов.

Ход работы.

1. Изучите по рисункам и муляжам внешний вид плодовых тел шляпочных грибов.
2. На основании наблюдений заполните таблицу.

Название	Особенности строения		Съедобный	Ядовитый	Где растёт
	шляпка	пенёк			
<i>Шампиньон</i> <i>Бледная поганка</i> <i>Ложный опёнок</i> <i>Мухомор</i> <i>Желчный гриб</i> <i>Белый гриб</i>					

3. Почему можно отравиться старыми, переросшими грибами?
4. Заполните таблицу.

Пищевые отравления

Название грибов	Условия отравления	Признаки отравления	Первая доврачебная помощь
-----------------	--------------------	---------------------	---------------------------

**Классный час о здоровом образе жизни на тему:
«Зажигаем витаминно, чисто, ярко и спортивно»**

Цель: развитие у детей чувства личной ответственности за свое здоровье; формирование культуры здорового образа жизни; воспитание негативного отношения к вредным привычкам.

Задачи: формировать сознание того, что здоровье зависит от них самих, чтобы его сберечь, надо правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом, закаливанием своего организма; расширить знания детей о правилах гигиены.

Оборудование: плакат о полезных продуктах, плакат о вреде курения, рисунки и плакаты детей о здоровом образе жизни.

Ход классного часа

Ученик читает стихотворение

Ты с красным солнцем дружишь,
Волне прохладной рад.
Тебе не страшен дождик,
Не страшен снегопад.
Ты ветра не боишься,
В игре не устаешь.
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаешь.
Зимой на лыжах ходишь,
Резвишься на катке,
А летом – загорелый,
Купаешься в реке.
Ты любишь прыгать, бегать,
Играть с тугим мячом.
Ты вырастешь здоровым,
Ты будешь силачом.

Учитель Сегодня мы с вами поговорим о здоровье. «Здравствуйте», - говорим мы, когда приветствуем друг друга, а значит желаем здоровья. Именно здоровья мы желаем в первую очередь, когда поздравляем кого-либо с каким-нибудь праздником. Здоровье человека – это главная ценность в жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги. Его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью. «Здоровье сбережешь – от беды уйдешь», - гласит народная мудрость. И все мы знаем: чтобы сберечь свое здоровье, надо вести здоровый образ жизни. Но что же мы понимаем под «здоровым образом жизни»? Что он в себя включает? Все ли мы следуем правилам «здорового образа жизни»?

Учащиеся Здоровый образ жизни – это занятия физкультурой, правильное питание, личная гигиена, жизнь без вредных привычек.

Учитель Правильно. Давайте мы остановимся на каждом пункте более подробно.

Всем известно: «В здоровом теле – здоровый дух!». Ребята, почему полезно делать по утрам зарядку, заниматься спортом?

Учащиеся Это укрепляет мышцы человека, держит в тонусе, бодрит человека. Человек, который дружит с физкультурой закаляется, меньше болеет.

Учитель Правильно! 30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуляйтесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол. Просто это должно быть каждый день. С физкультурой нужно дружить.

Зарядка должна стать для вас ежедневной привычкой. Некоторые идут дальше и по утрам обливаются холодной водой, что очень полезно для человека. Нужно обязательно закаляться. Но идти к этому нужно постепенно.

Сначала умываетесь холодной водой, потом месяца 3–4 обтираетесь холодным полотенцем, и лишь после этого можно начинать обливаться холодной водой.

Давайте сейчас сделаем физкультминутку. Поиграем в игру «Шайба-голура!». Правила игры таковы. Когда ведущий говорит : «Шайба!», вы поднимаете правую руку; когда кричит: «Гол!», - поднимаете левую руку; а когда крикнет: «Ура!», - поднимаете обе руки.

Выбирается ведущий, который проводит физкультминутку. Поочередно ведущих можно менять.

Учитель Молодцы! Размялись, теперь поговорим о правильном питании. Что, по-вашему, значит правильное питание?

Учащиеся Есть полезную, богатую витаминами пищу. Не есть чипсы, сухарики, не пить кока-колу, лимонад.

Учитель А вы знаете, почему нельзя все это есть и пить? Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов. Поэтому получаются сухарики со вкусом икры, сыра, бекона. На самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики.

Запрещенные – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.

Опасные – E102, E110, E120, E124, E127.

Подозрительные – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.

Ракообразующие – E131, E210-217, E240, E330.

Вызывающие расстройство кишечника – E221-226.

Вредные для кожи – E230-232, E239.

Вызывающие нарушение давления – E250, E251.

Провоцирующие появление сыпи – E311, E312.

Повышающие холестерин – E320, E321.

Вызывающие расстройство желудка – E338-341, E407, E450, E461-466

Карточка раздается детям.

Вы хотите чипсов и сухариков, приготовленных на дешевых гидрогенизированных жирах, приправленных огромным количеством химикатов под названием «пищевые добавки» и содержащих огромные количества канцерогенов?..

Лучше есть полезные фрукты, овощи, бобовые, рыбу и т. д. Посмотрите на плакат. Здесь изображены полезные для человека продукты.

Работа с плакатом. Чтение стихотворения.

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.
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
 Важнейшее условие.

Учитель Следующий пункт здорового образа жизни – личная гигиена. С чего вы начинаете свое утро?

Учащиеся Умываемся, чистим зубы, завтракаем.

Учитель Не зря говорят: «Чистота – залог здоровья». Если вы будете опрятными, чистыми, к вам не будут липнуть болезни. Почаще мойте руки, и у микробов, бактерий, паразитов не будет шанса с вами подружиться. А теперь сделаем рекламную паузу. Разделимся на три команды. Первая команда готовит рекламу зубной пасты, вторая – мыла, третья команда будет рекламировать шампунь. Уважаемые команды, вы должны нас убедить, что мыло, зубная паста и шампунь полезны для личной гигиены и мы должны всегда ими пользоваться.

Рекламная пауза.

Учитель Для здорового образа также важно жить без вредных привычек. Что относится к вредным привычкам?

Учащиеся Курение, алкоголь, наркотики.

Учитель Правильно. Курение, алкоголь, наркотики приводят к серьёзным, смертельно опасным болезням.

Из истории

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы.

Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».

Наказания

В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере;

В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;

В Турции курильщиков сажали на кол;

В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл...»

В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но может быть этот плакат заставит вас задуматься над тем, стоит ли начинать (плакат с изображением внутренних органов курильщика).

Алкоголизм, хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.

Наркомание

Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна.

В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.

Сам термин "наркомания" связан с понятием "наркотик" (от греч. *parkotikos*- усыпляющий).

Группу наркотиков в узком смысле слова составляют так называемые опиаты – вещества, которые добывают из мака: морфин, кодеин, героин, метадон.

Говоря о наркомании, мы имеем ввиду вещества, формирующие психическую зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время термин "наркотическое вещество" (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать эйфоризирующее, снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие.

Согласно международному принятому определению, наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество (или вещество из определённой группы) в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества несмотря на пагубные последствия. Синонимом термина наркомания является понятие "зависимость".

Ребята, надеюсь, вы понимаете, чтобы быть здоровым, никогда нельзя пить, курить и принимать наркотики. Вы должны понимать, насколько это опасно

Учитель Сегодня мы поговорили о здоровом образе жизни. Пословица гласит: «Здоровье не купишь, его разум дарит». Ребята, помните, что ваше здоровье в ваших руках. Если вы будете соблюдать правила здорового образа жизни, болезни вас будут обходить стороной.

А закончим мы классный час стихотворением о здоровье. Иванова Анжела прочитает стихотворение, которое сочинила сама.

Чтение стихотворения.

Долголетия секрет
Кроется в привычном:
С физкультурой дружить!
В форме быть отличной!

Рано утром бодро встать,
Сесть разок вприсядку,
Бегать, прыгать и скакать,
Словно серый заяц.

Каждый день пешком ходить
В школу, на работу.
Лыжи и коньки любить,
Пристраститься к спорту.

Обращаться к докторам
Чтоб не приходилось,
Дать хочу совет я вам,
Чтоб вы не ленились.

Не ленитесь вы играть
В догонялки, в прятки,
Честь и славу отдавать
Утренней зарядке!

Дань почёта отдавать
Спорту, физкультуре,
Ловким, смелым, сильным стать
По своей натуре!

Конспект классного часа по теме: "Пирамида здорового питания"

Задачи:

1. Воспитательные:

1.1. Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья

1.2. Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания

1.3. Формировать готовность к коммуникации, воспитывать культуру общения и поведения

2. Развивающие:

2.1. Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания

2.2. Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона

3. Образовательные:

3.1. Познакомить детей с принципами здорового питания на материалах современных исследований

3.2. Повышать активность учащихся на уроке

3.3. Работать над сознательным усвоением материала

Оборудование: плакат-схема "Пирамида здорового питания", бланки ответов для проведения теста "Как вы питаетесь?".

Литература: www.edimdoma.ru, www.bodysekret.ru, www.rice.ru, www.torg.su

Оформление доски:

План:

1. Организационный момент

1. 1. Приветствие

1. 2. Знакомство

2. Введение в тему классного часа

2. 1. Беседа о здоровье

2. 2. Сообщение темы

3. Раскрытие темы классного часа

3. 1. Проведение теста "Как вы питаетесь?"

3. 2. Обсуждение результатов

3. 3. Беседа о Фастфуде и традиционной кухне россиян

3. 4. Разговор о пользе и вреде диет

3. 5. Представление схемы здорового питания на примере "Пирамиды здорового питания"

3. 6. Разработка режима и меню правильного питания

3. 7. Подведение итогов классного часа. Рефлексия

Ход занятия

Здравствуйте, ребята!

Прежде чем объявить тему нашего классного часа, я задам вам несколько вопросов, ребята, а вы ответите на них, подняв руку. Вы любите болеть? Почему? Почему болеть - плохо?

Значит, здоровым быть лучше. А скажите мне, пожалуйста, что такое здоровье вообще? Как вы его понимаете? Зачем нам нужно здоровье?

А кто из вас считает себя здоровым на 100 %? На 90 %? Почему? Как вообще определить, здоровы ли мы или нет? Что мы с вами можем назвать показателями здоровья? Стройность, общий тонус, хорошее самочувствие, активность, настроение, состояние отдельных органов организма - органов дыхания, пищеварительной системы, сердечно-сосудистой системы, кожи, волос, ногтей. Какое у вас зрение? Как часто вы болеете в течение одного года? Всегда ли у вас хорошее настроение и самочувствие? В какой группе по физкультуре вы состоите?

Мы определили, что среди нас нет абсолютно здоровых людей. Ребята, а от чего же зависит наше здоровье? Давайте с вами определим факторы, влияющие на наше здоровье.

Итак, мы выяснили, что основными факторами являются экология, образ жизни, режим труда и сна, спорт, режим питания и продукты питания. А как вы думаете, что из названного сильнее всего отражается на общем состоянии организма, на его здоровье?

Итак, мы делаем вывод, что наибольшее значение для нас имеет наше питание.

И сегодняшний классный час мы посвятим именно этой, чрезвычайно актуальной в наши дни теме - теме здорового питания.

Сейчас мы с вами проведем небольшой опрос. Я раздам вам листы бумаги и попрошу вас ответить на вопросы следующего теста. Он будет содержать 12 вопросов и по несколько вариантов ответа на них. Вам следует выбрать из каждой группы ответов тот, который наиболее близок вам. Итак, приступаем.

1. КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?

- а) три раза;
- б) два раза;
- в) один раз.

2. ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ:

- а) каждое утро;
- б) один-два раза в неделю;
- в) очень редко, почти никогда.

3. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?

- а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;
- б) из жареной пищи;
- в) из одного только напитка.

4. ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?

- а) никогда;
- б) один-два раза;
- в) три раза и больше.

5. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?

- а) три раза в день;
- б) три-четыре раза в неделю;
- в) один раз.

6. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ТОРТЫ С КРЕМОМ, ШОКОЛАД?

- а) раз в неделю;
- б) от 1 до 4-х раз в неделю;
- в) почти каждый день.

7. ВЫ ЛЮБИТЕ ХЛЕБ С МАСЛОМ?

- а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам;
- б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье;
- в) очень люблю и балую себя почти каждый день.

8. СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ ЕДИТЕ РЫБУ?

- а) два-три раза и больше;
- б) один раз;

в) один раз и реже.

9. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?

а) раз в день;

б) два раза в день;

в) три раза и более.

10. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ПРИГОТОВЛЕНИЮ МЯСНОГО БЛЮДА, ВЫ:

а) убираете весь жир;

б) убираете часть жира;

в) оставляете весь жир.

Подведем итоги. Отложите ручки, подсчитайте количество баллов. Ответ а - 2 очка, б - 1, в - 0.

Кто набрал от 21 до 24 очка, у вас отличный стол. Причин для беспокойства нет.

16-20 очков. Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.

12-15 очков. Пересмотрите свое отношение к питанию.

0-11 очков. То, как вы питаетесь, из рук вон плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.

Спасибо. А теперь мы вместе с вами посмотрим, что у нас получилось.

Как вы считаете, правильно ли вы питаетесь? По какому принципу вы выбираете, что вам есть? Знаете ли вы, какие продукты полезны, а какие вредны? Что вы предпочтете на завтрак - гамбургер и кока-колу или овсяную кашу и свежавыжатый фруктовый сок? На обед - щи с говядиной и компот или картошку фри со свиной под соусом чили и черный кофе? На полдник - творог, банан и ряженку или курицу-гриль и чипсы с фантой? На ужин - рыбу с овощным салатом и чай или лапшу быстрого приготовления с мясным полуфабрикатом, сникерс и чайный напиток?

Любителям всевозможных консервантов, диоксинов, вкусовых добавок, эссенций, эмульгаторов, подсластителей, канцерогенов, острых приправ и консервов следует знать, что быстрая еда, пришедшая к нам с Запада с красивым названием "Фаст Фуд", не просто очень вредна для нашего организма, а просто катастрофически опасна и несет серьезную угрозу нашему здоровью. При сомнительных плюсах фаст фуда - скорости приготовления и его особенном вкусе - он обладает рядом несомненных и очень серьезных минусов. Помимо того, что наш желудок и кишечник просто-напросто приучен к такой пище, жирной и тяжелой, она не содержит никаких полезных веществ, она очень жирная, содержит много калорий. Куда легче и полезней для нашего организма употреблять в пищу то, что веками ели наши предки - традиционные каши из различных круп, первые блюда на обед и множество своих овощей и фруктов, которые несут наименьшую опасность возникновения на них аллергии. В пунктах питания с подобным названием - вроде "Макдональдса" или "Кентаки Чикенз" - буквально все продукты жарения - сэндвичи, гамбургеры, картофель фри и жареные курицы - содержат окисленный холестерин, который способствует ускорению развития атеросклеротических бляшек на стенках сосудов. Кроме этого, частое употребление быстрой пищи чревато возникновением сердечных заболеваний, аллергии, ожирения, диабета, расстройством желудка и печени.

Недаром большая часть населения США страдает от ожирения, ведь фаст-фуд давно стал частью их повседневной жизни и настолько же самой собой разумеющейся, что он уже считается такой же полноценной едой, как и пища домашнего приготовления.

Таким образом, ребята, не только ваше здоровье, но и внешний вид напрямую зависит от того, что, в каких количествах и как вы едите.

Так как же все-таки мы должны питаться, чтобы быть не только здоровыми, но и стройными? Неужели мы должны себя строго ограничивать в еде, придерживаться каких-то диет?

На самом деле, чтобы быть в форме и при этом не страдать от голода, совсем не обязательно садиться на диету. Если вас устраивает ваш внешний вид, но вы чувствуете, что ваша пища слишком калорийна и вы можете случайно набрать лишний вес, вам не обязательно есть меньше. Достаточно просто уменьшить калорийность при сохранении того же объема съедаемой пищи - перейти с жирной на более легкую. В этом вам поможет таблица калорийности продуктов. Ни в коем случае не уменьшать частоту приема пищи. Наоборот, рекомендуется есть чаще, но меньшими порциями. Также не помешало бы ввести в распорядок жизни разгрузочные дни и заниматься спортом.

В случае если вы все же имеете лишний вес, следует опять же придерживаться уже изложенных советов и, кроме того, включить достаточное количество молока в повседневный рацион, так как кальций, в избытке содержащийся в молоке, помогает не только снизить вес, но и закрепить достигнутые результаты. Вдобавок, дозированные физические нагрузки с учетом степени подготовленности человека способствуют тому, что жировая клетчатка организма активно замещается мышечной тканью.

Но самый главный совет всем - главная и самая полезная диета - это здоровое питание, это самый здоровый способ быть здоровым и выглядеть на все 100. А в случае необходимости ни в коем случае не переходить на диетическое питание без предварительной консультации с врачом, поскольку бездумное голодание или исключение определенных продуктов из употребления чревато нарушением функции печени, потерей белков и витаминной недостаточностью.

Ребята, а как нужно питаться на ваш взгляд? Давайте узнаем об этом у врачей.

Подчас, чтобы быть здоровыми, мы подвергаем себя таким испытаниям, от которых, наверное, стало бы плохо даже инквизиторам: то голодаем, то "чистимся", то лечимся. А может, лучше придерживаться законов разумного питания? И тогда решится разом множество проблем: внешний вид, вес, здоровье и бюджет. Пища должна быть разнообразной, и, конечно, нужно учитывать возраст, национальные традиции и место проживания. В целом эти рекомендации сводятся к следующей пирамиде.

В ее основании - хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Хлеб и зерна на заре нашей цивилизации были одним из основных продуктов питания человека. Предпочтение отдается сортам хлеба из муки грубого помола ("бородинский", "докторский" и другие). В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выведению холестерина, "чистке" кишечника и обладает желчегонным действием. Тем-

ный хлеб обеспечит вам хороший цвет лица и решит проблемы с лишними килограммами.

В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: геркулесовая, гречневая, пшенная или кукурузная. Много зависит от способа приготовления. Известно, что крупу гречневую лучше не поджаривать, потому что из нее "уйдут" практически все витамины группы В. Перед варкой крупу лучше замочить часов на шесть, тогда время приготовления уменьшится, а все полезное в крупе останется.

Макароны и вермишель лучше покупать из муки первого сорта, от них вашему организму будет больше пользы.

Рис по праву занимает важное место в кухне многих народов мира. Его можно встретить в супах, плове, пирогах, десертах и многих других блюдах, знаменитых во всем мире. Его самые главные качества - это высокая питательность и сочетаемость с другими ингредиентами блюда - мясом, птицей, рыбой, морепродуктами и овощами. Рис очень полезен для организма человека.

Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.

В среднем, взрослый человек за год должен съедать 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но россияне по статистике съедают около 85 кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи. Пусть это будут дары с вашего огорода или дачи.

Ягоды - настоящий кладезь витаминов. Малину можно использовать как природный аспирин, чернику, бруснику и клюкву - как антибиотики. В крыжовнике и чернике содержится янтарная кислота, необходимая для поддержания иммунитета. Не меньше полезных веществ в облепихе, черноплодной и красной рябине.

Возьмите за правило хотя бы в летне-осенний период пить овощные и фруктовые соки. Это могут быть и купажные соки, то есть сочетание двух или нескольких овощей или фруктов. Яблочно-морковный сок обеспечит сердце бета-каротином, который укрепляет сосудистую стенку и сердечную мышцу, яблоко - железом и клетчаткой. Сок из свеклы поможет бороться с артериальной гипертонией (50 граммов сока свеклы плюс 100 граммов сока моркови нужно принимать 1-2 раза в день по полстакана до еды в течение 10 дней), выведет из организма вредные вещества (радионуклиды, соли тяжелых металлов) и явится хорошим профилактическим средством против развития онкозаболеваний. Сок из свежей капусты необходим людям с избыточным весом и проблемным желудком.

Овощные и фруктовые соки полезны всем, если их пить за 30 минут до еды или через 1,5-2 часа после еды.

В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты.

Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо - это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов, то есть в 7-9 раз больше энергии, чем на углеводы. Мясо не содержит витаминов и энзимов (ускорителей пищеварения), поэтому наш организм для его расщепления направляет ферменты и витамины из своих резервов, практически ослабляя себя. Вот чем объясняется чувство сонливости после обильного упо-

требления мясных блюд. Почки, печень, сердце и легкие работают с большим напряжением, чтобы переварить съеденное. Надо постараться контролировать количество пищи и перед мясным блюдом пожевать салат или винегрет из сырых овощей и зелень. Недаром говорят, что горцы и чабаны едят много мяса, но еще больше употребляют при этом зелени. Регулярное употребление мяса напрягает обменные процессы в организме, что приводит к преждевременному старению. Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день.

Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные "деликатесы" включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу.

Другое дело - рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает ее быстрое разваривание и нежную консистенцию после тепловой обработки. Содержащиеся в ней полиненасыщенные жирные кислоты и различные минеральные вещества - йод, фтор, медь и цинк - делают рыбу необходимой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и атеросклероза. Повышается сопротивляемость организма инфекциям, улучшается сумеречное зрение, регулируется обмен фосфора и кальция (поэтому рыба необходима детям и людям пожилого возраста!). Полезны и морепродукты - кальмары, мидии, морская капуста.

Молоко любят многие. И о том, пить его или не пить, существует масса мнений и споров в научном мире. Бесспорно одно: молоко идеально для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. В зрелом возрасте, когда построение и рост органов и систем завершен, предпочтительнее кисломолочные продукты - йогурты, кефир, творог, простокваша, которые призваны поддерживать и обеспечивать микрофлору кишечника, кислотно-щелочной баланс и влиять на жировой и углеводный обмены. Очень полезны для здоровья стакан кефира на ночь, а на завтрак йогурт с пониженным содержанием жира.

На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.

Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой к четкой цепи диагнозов: гипертоническая болезнь, ожирение, атеросклероз и почечная патология. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль - до 6 граммов в день (мы подчас употребляем и 15 граммов), вместо сахара, тортов, конфет - джемы и фрукты.

Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!

Нежный организм подростка особенно нуждается в правильном сбалансированном питании, поскольку он интенсивно растет, развивается, продолжают формироваться все системы организма, особенно скелет и чрезвычайно чувствительная в этом периоде жизни центральная нервная система. Она нуждается в необходимом количестве строительного материала, обес-

печивающего проводимость нервных импульсов и развитие психических процессов. Именно поэтому очень важно в этом возрасте следить за тем, что вы едите и придерживаетесь ли режима питания в течение дня.

А теперь, ребята, давайте составим примерный режим питания на день в соответствие с предложенной схемой. Разделитесь и работайте в группах. Я даю вам три минуты, а затем мы посмотрим, что у нас получилось.

Расскажите, что вы выбрали в качестве своего повседневного рациона и почему.

Спасибо за работу. Молодцы.

Скажите, пожалуйста, какие выводы вы сделали на сегодняшнем классном часе? Какой еде вы отдаете предпочтение? Как нужно питаться?

Спасибо за ответы.