**Классный час в 7 классе**

Тема: **«Простые секреты здорового питания»**

Ответственный по питанию:

Алексеева Е.А.

Учитель биологии:

Алиева З.А.

**2025 уч.год**

**ПРОСТЫЕ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

**Цель:** расширить представление обучающихся о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

* Способствовать воспитанию культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья.
* Способствовать формированию привычки правильно питаться и соблюдать режим питания.
* Способствовать выработке навыков выбора правильных продуктов питания и составлению ежедневного рациона.
* Познакомить обучающихся с принципами здорового питания на материалах современных исследований.

**Оборудование:**

**-** компьютер, мультимедийный проектор;  
- презентации

**Предварительная подготовка:** несколько обучающихся заранее готовят сообщения и презентации, относящиеся к теме внеклассного мероприятия.

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**

**1.Организационный момент.**

**-** Здравствуйте, ребята!

- Сегодня классный час я начала с этих приветствий не просто так, ведь еще с давних пор, встречаясь, люди желали друг другу здоровья: «Здравствуйте!», «Доброго здоровья!». Еще в Древней Руси говорили так: «Здоровья не купишь»; «Дал бы Бог здоровья, а счастье найдётся».

Мы и сейчас в нашей речи не редко используем эти пословицы, ведь пословицы – это народная мудрость.

- А какие пословицы о здоровье знаете Вы?

В здоровом теле, здоровый дух.

Здоровье сгубишь – новое не купишь.

Здоровье всего дороже.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Здоров будешь – все добудешь.

- Молодцы, хорошие Вы пословицы вспомнили.

- А вы уже догадались о теме нашего классного часа?

- Правильно, о здоровье.

Главное в жизни – это здоровье!

С детства попробуй это понять!

Главная ценность – это здоровье!

Его не купить, но легко потерять!

**2.Основная часть.**

 - Представьте себе, что вам нужно построить хороший дом. В магазине вам предложили несколько вариантов кирпичей. Подумайте, какие кирпичи вы купите для постройки прочного и долговечного здания.

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

Выбор ребят похож: все понимают, что для строительства хорошего здания необходимы прочные и качественные материалы.

- Сегодня на внеклассном мероприятии 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.)*

- 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 что значит быть здоровым?

Приблизительные ответы: 1. Вести здоровый образ жизни.

2. Заниматься спортом

3. Соблюдать режим питания.

- Верно, существует несколько правил, при соблюдении которых, каждый может обеспечить себе хорошее здоровье. Давайте их прочитаем: (слайд №3)

1. Правильное питание.

2. Соблюдение режима дня.

3. Закаливание, физические упражнения, спорт.

4. Соблюдение правил гигиены.

5. Доброе сердце, добрые дела и поступки.

- Вы видите, что правильное питание имеет большое значение для нашего здоровья. (1 пункт)

- И сегодня наше мероприятие мы посвятим именно этой, чрезвычайно актуальной в наши дни теме – теме здорового питания. Мы узнаем простые секреты здорового питания, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы.

- Возраст, в котором вы сейчас находитесь – очень ответственный период жизни. Это время, когда происходит сложная перестройка организма и обмена веществ. Учёба увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку не организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Поэтому от того, как вы питаетесь, как соблюдаете режим питания, во многом зависит ваше здоровье и работоспособность.

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.

- А что значит правильно питаться? (слайд №5)

**3. Выступления обучающихся**



- Перед вами Пирамида питания, рекомендованная Всемирной Организацией здравоохранения. Сейчас наши консультанты (обучащиеся) познакомят нас с материалами современных исследований.

1 консультант

- В основании пирамиды нарисованы крупы, хлеб, зерновые и макаронные изделия. (слайд 6)

Хлеб и зерна с давних пор были основными продуктами питания человека. В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выводить холестерин. Тёмный хлеб решит проблему с лишними килограммами. Каждый день взрослые и дети должны употреблять кашу: геркулесовую, гречневую, пшенную и кукурузную.

Макароны и вермишель лучше покупать из муки первого сорта.

Рис очень полезен для организма человека. Его можно встретить в супах, плове, пирогах, десертах. Его самые главные качества – это высокая питательность и сочетаемость с другими продуктами – мясом, птицей, рыбой и овощами.

2 консультант:

Вторая ступень пирамиды – это фрукты и овощи. (слайд 7)

 

В среднем, взрослый человек за год должен съедать 180 кг овощей и фруктов.

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 пить овощные и фруктовые соки. Овощные и фруктовые соки полезны всем, если их пить за 30 минут до еды или через 1,5 – 2 часа после еды. Не отказывайтесь от этой вкуснятины и вы будете чувствовать себя превосходно.

**\* Физминутка**

3 консультант:

Третья ступень пирамиды – это мясо, рыба, птица и молочные продукты. (слайд 8)

 1. Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо – это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов. Организм работает с большим напряжением, чтобы переварить съеденное. Надо 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 ещё больше употребляют при этом зелени.

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

3. Другое дело – рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, рыба переваривается гораздо легче. В рыбе так же есть йод, фтор, медь и цинк, которые нужны нашему организму.

Полезны и морепродукты – это кальмары, мидии, морская капуста.

4. Молоко любят многие. Молоко идеально для растущего организма. Очень полезны для здоровья стакан кефира на ночь, а на завтрак йогурт с пониженным содержанием жира.

Откажитесь от вредных продуктов и вы почувствуете себя лучше.

4 консультант:

На вершине пирамиды здорового питания – это соль, сахар и сладости. (слайд 9)



Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Излишнее употребление соли приводит к ожирению. У любителей сахара нарушается обмен веществ. Развивается диабет, ожирение и кариес. Нужно как можно меньше употреблять эти продукты: соль – до 6 граммов в день, вместо сахара, тортов, конфет – джемы и фрукты. Будьте здоровы.

- Спасибо ребятам за советы.

Подведем теперь итог:

Чтоб расти – нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдет ни так, 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.

- Думаю, что это важные советы для сохранения нашего здоровья. Но хочется добавить, что нельзя отказываться полностью от мяса или тортов. Есть один секрет - необходимо употреблять эти продукты в небольших количествах и есть с удовольствием.

- Никогда не поздно изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровым!

**4. Игра "Полезные продукты"**

Врачи-диетологи определили самые полезные продукты. Эти продукты всем хорошо известны. Я предлагаю вам игру. Узнать их по вкусовым качествам, с закрытыми глазами.

Морковь:

Этот корнеплод богат витамином А, который очень полезен для зрения.

Банан:

Этот сладкий тропический фрукт снимает стресс, восполняет утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу мозга.

Мед:

Этот продукт- не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней.

Чеснок:

Этот овощ силен в борьбе с простудой. Кроме этого наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы.

Грецкий орех:

Этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он ума, силы и памяти прибавляет.

- Полезных продуктов гораздо больше, но у нас впереди много интересного.

**5. Рефлексия.**

- Сейчас мы проверим, насколько вы хорошо уяснили для себя простые секреты здорового питания.

- Из списка предлагаемых продуктов питания выберем продукты полезные для нашего организма.

- Если вы считаете, что это полезный продукт питания – поднимаете зеленый квадрат. Если нет – красный.

(Слайд 10)

Гречневая каша

Рыба Яблоки

Шаурма Клубника  
Овсяная каша Чипсы

Морковь Хлеб черный

Кефир Торт

Чупа – чупс Творог

Чеснок Мед

Пицца Лапша Доширак

Помидоры Йогурт

Гамбургеры Картофель фри

**6. Выступление консультантов (Слайд 11).**

- Посмотрим презентацию, которую приготовил \_\_\_\_\_\_\_ о вреде продуктов питания быстрого приготовления.



- Любителям всевозможных консервантов, вкусовых добавок, подсластителей, острых приправ следует знать, что быстрая еда, пришедшая к нам из Запада с красивым названием «Фаст Фуд», не просто очень вредная для нашего организма, и несет серьезную угрозу нашему здоровью. При сомнительных плюсах фаст - фуда – быстроте приготовления и его особенном вкусе – он обладает рядом серьёзных минусов. Эта пища не содержит никаких полезных веществ, она очень жирная, содержит много калорий. Кроме этого, частое употребление быстрой пищи чревато возникновением сердечных заболеваний, аллергии, ожирения, диабета, расстройством желудка и печени.

Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случится нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда.

В питании тоже нужен режим,

Тогда от болезней мы убежим.

Надо еще про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать.

Плюшки, конфеты, печенье и торты

В малых количествах детям нужны.

Запомни простой наш совет:

Здоровье одно, а второго-то нет.

- Надеюсь, после нашего мероприятия многие из вас откажутся от частого употребления этих вредных для нашего организма продуктов питания.

- Ну, а сейчас проверим, насколько вы научились выбирать продукты питания полезные для вашего здоровья.

**7. Ролевая игра (слайд 12)**

- Сейчас мы с вами отправимся в виртуальное кафе «Вкуснятинка».

- Сегодня у них праздничная акция, и мы сможем заказать себе обед из предлагаемых в меню блюд. Заказывайте, не стесняйтесь.

Меню:

1. Салат из капусты

2. Мясная нарезка

3. Салат из свеклы

4. Чикен – мак – Фреш

5. Борщ

6. Сосиски

7. Шашлык

8. Котлеты с рисом

9. Чипсы картофельные

10. Голубцы

11.Компот из сухофруктов

12. Фрукты (яблоки, бананы, груши, апельсины).

13. Газированные сладкие напитки (Пепси-кола, Кока-кола).

- А кто из вас выбрал газированные напитки?

- Как вы думаете это правильный выбор?

При подготовке к этого внеклассного мероприятия мы обратились к программе «Контрольная закупка», давайте просмотрим материал, который они нам предоставили.

**Просмотр видеоролика**

- Важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред. Во - первых, это углеводы. В 0,33 л. Pеpsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки добавляют различные подсластители. Самый опасный из них – белок аспартам. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды – они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит. Газировка содержит кислоту, которая разъединяет зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию. (слайд 13)

- Ну, кто из вас после этого захочет пить Кока-колу?

- Мне кажется, что виртуальное кафе, в котором мы попытались заказать обед, не достаточно хорошо продумали меню, ведь в его состав входили вредные продукты питания.

**8. Составление меню**

- Давайте им поможем составить обеденное меню, основываясь на простых секретах здорового питания. Разделимся на две команды. Каждая команда должна составить меню для правильного и здорового питания.

- На выполнение работы 3 минуты.

Прослушивание меню.

- Молодцы, вы справились, и самое главное, видно, что вы использовали советы, которые услышали сегодня.

**9. Подведение итогов (рефлексия)**

**(Слайд 14)**

- Скажите, пожалуйста, какие выводы вы сделали сегодня на занятии?

- Какой еде вы отдаете предпочтение?

- Как нужно питаться?

- С каким настроением вы уходи­те с внеклассного мероприятия?

- Что запомнилось? С чем не согласны?

Я желаю Вам:

Никогда не болеть.

Правильно питаться.

Быть бодрыми.

Вершить добрые дела.