

## **Внеклассное мероприятие ПРОСТЫЕ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.**

**Цель:** расширить представление учащихся 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 составление ежедневного рациона.
- Познакомить обучающихся с принципами здорового питания на материалах современных исследований.
- Работать над сознательным усвоением материала.

**Оборудование:**

- компьютер, мультимедийный проектор;
- презентации

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

**Форма проведения:** беседа за круглым столом с элементами ролевой игры.

**Место проведения:** классный кабинет

**Время проведения:**

**План мероприятия:**

1. Организационный момент.
2. Основная часть.
3. Выступления консультантов.
5. Рефлексия.
6. Выступление консультантов (презентация).
7. Ролевая игра.
8. Составление меню.
9. Подведение итогов (рефлексия).

### **ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:**

**1. Организационный момент.**

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята.

Здравствуйте, наши гости!

-Сегодняшний классный час, я начала с этих приветствий не просто так, ведь еще с давних пор, встречаясь люди желали друг другу здоровья:

«Здравствуйте, доброго здоровья», или интересовались при встрече «Как Ваше драгоценное здоровье?». 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?

(Ответы кадет)

- 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. 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 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 прочного и долговечного 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 кадет: 1. Вести здоровый образ жизни.  
2. Заниматься спортом  
3. Соблюдать режим питания.

Воспитатель:

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

1. Правильное питание.
2. Соблюдение режима дня.
3. Закаливание, физические упражнения, спорт.
4. Соблюдение правил гигиены.
5. Доброе сердце, добрые дела и поступки.

Воспитатель:

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

- И сегодняшнее внеклассное мероприятие мы посвятим именно этой, чрезвычайно актуальной в наши дни теме – теме здорового питания. Сегодня мы узнаем простые секреты здорового питания, конечно, не все, но достаточно, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы.

Воспитатель:

-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 на 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.

Кадет: 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.

Воспитатель:

- А что значит правильно питаться?

(Ответы кадет).

(слайд № изображение пирамиды питания.)

### 3. Выступления консультантов.



Воспитатель:

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

1 консультант.

- В основании пирамиды нарисованы крупы, хлеб, зерновые и макаронные изделия.

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, пшеничную и кукурузную.

Макаронны и вермишель лучше покупать из муки первого сорта.

Рис по праву занимает важное место в кухне многих народов мира и 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.

Запомните эти советы, применяйте в жизни и вы будете здоровы.

2 консультант:

Вторая ступень пирамиды – это фрукты и овощи.



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

Ягоды – настоящий клад 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. Сок из свежей капусты необходим людям с излишним весом и с проблемами желудка.

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.

3 консультант:

Третья ступень пирамиды – это мясо, рыба, птица и молочные продукты.

1. Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо – это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов, Мясо не содержит витаминов, поэтому наш организм для его расщепления направляет ферменты и витамины из своих резервов, практически ослабляя себя. Почки, печень, сердце и лёгкие 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 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, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает её быстрое



переваривание. 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. 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.

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.



Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Излишнее употребление соли приводит к гипертонической болезни, ожирению, атеросклерозу. 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.

Воспитатель:

-Спасибо за советы. Это и есть те простые секреты здорового питания?

-Да.

-Думаю, что это важные советы для сохранения нашего здоровья. Но хочется добавить, что нельзя отказываться полностью от мяса или тортов, хотя мы поняли, что они не очень полезны, зато это вкусно. Но есть один секрет - необходимо употреблять эти продукты в небольших количествах и есть с удовольствием.

- 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, обеспечивающего 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.

(Кадеты читают стихотворение).

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.

#### **4.Полезные продукты.**

Воспитатель:

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.

Воспитатель:

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

### **5.Рефлексия.**

Воспитатель:

- 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 – поднимете зеленый квадрат. Если нет – красный.

(слайды с изображением продуктов)

Гречневая каша

Рыба

Яблоки

Шаурма

Клубника

Овсяная каша

Чипсы

Морковь

Хлеб черный

Кефир

Чупа – чупс

Чеснок

Пицца

Помидоры

Беляши, пирожки жаренные

Орехи

Йогурт

Торт

Мед

Творог

Лапша Доширак

Гамбургеры

Картофель фри

- Давайте остановимся на трёх последних продуктах питания.

Почему вы считаете, что они относятся не к полезным продуктам питания?

(Ответ кадет).

### **6.Выступление консультантов( презентация).**

- Посмотрим презентацию, которую подготовил кадет о вреде продуктов питания быстрого приготовления.



- Любителям всевозможных консервантов, вкусовых добавок, эссенций, эмульгаторов, подсластителей, канцерогена, острых приправ и консервантов следует знать, что быстрая еда, пришедшая к нам из Запада с красивым названием «Фаст Фуд», не просто очень вредная 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 не приучен к такой пище, жирной и тяжелой, она не содержит никаких полезных веществ, она очень жирная, содержит много калорий. В пунктах питания с названием – вроде «Макдональдса» - буквально все продукты жарения – сэндвичи, гамбургеры, картофель фри и жареные куры – 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.

Стихотворение читает кадет:

Кадеты, 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, кадет, простой наш совет:  
Здоровье одно, а второго-то нет.

Воспитатель:

- Надеюсь, после этой презентации 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.**

- 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. Сардельки
  8. Шашлык
  9. Котлеты с рисом
  10. Чипсы картофельные
  11. Голубцы
  12. Компот из сухофруктов
  13. Фрукты (яблоки, бананы, груши, апельсины).
  14. Газированные сладкие напитки (Пепси-кола, Кока-кола).
- (Прослушивание кадет какие блюда они выбрали и верный ли их выбор.)

Воспитатель:

- А кто из вас выбрал газированные напитки?
- Как вы думаете это правильный выбор?

-При подготовке к этому внеклассного мероприятия мы обратились к Первому каналу в программу «Контрольная закупка», давайте посмотрим материал, который они нам предоставили.



Кока-кола, Пепси-кола, Фанта, Спрайт.

-Важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред. Во - первых, это

углеводы. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них – белок аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. 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. Также газировки содержат углекислый газ, который возбуждает желудочную секрецию.

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

1. Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.
2. Чтобы удалить коррозию с батареей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.
3. Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.
4. Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на грудку грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы – фосфорная кислота. За 4 дня он может растворить ваши ногти. Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют её для очистки своих грузовиков.



Воспитатель:

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

(слайд № виртуальное кафе)

- 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. Блюда нужно придумать для выполнения этого задания свои.

1. Разделимся на две команды.

ЗКВ – в одну шеренгу становись

на 1, 2 рассчитайсь.

Первая команда- кадеты с номером один.

Вторая команда- кадеты с номером два.

- Рассаживайтесь за столики.

(На столы поставить таблички с номером команды, когда кадеты будут считаться.)

-Для составления меню нам необходимы:

1. Докладчик – который сможет нам объяснить почему вы выбрали именно это блюдо.

2. Хозяйственник -который получит все необходимое для работы (лист бумаги, фломастеры)

3. Кто будет писать меню.

4.Хранитель времени - который будет следить за временем выполнения.

Докладчик – самый высокий в команде.

Хозяйственник – самый маленький по росту.

Писарь – кто имеет лучшие оценки по русскому языку.

Хранитель времени – ЗКВ.

- Рассаживайтесь за столики.

-Все остальные члены команды помогают.

-На выполнение работы 3 минуты.

- Ну, а мы будем наблюдать за тем, как вы умеете быстро, слаженно и тихо работать.

- Прослушивание меню.

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

-И я вижу, что ваши меню очень похожи на меню из нашей столовой. А в нашей столовой стараются приготовить не только вкусно, но и полезно для вашего растущего организма. У нас замечательные повара, которые не только вкусно готовят, но ещё и знают простые секреты здорового питания.

-Все секреты здорового питания – свободно открыты и подходят для всех!

Они просты и объясняют суть здорового питания, а значит, и здорового образа жизни. Нужно захотеть перемен в своей жизни, захотеть иметь новую энергию и крепкое здоровье.

### **9.Подведение итогов (рефлексия)**

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

Как нужно питаться?

Воспитатель: С каким настроением вы уходите с внеклассного мероприятия? Что запомнилось? С чем не согласны?

#### ***Примерные ответы кадет:***

-Настроение нормальное, только аппетит разыгрался.

-Запомнил вредные продукты. Постараюсь себя больше не травить.

-Запомнил «полезные продукты». Оказывается, у нас она часто бывают на столе.

-Не согласен, что кока-колу вредно пить – ее бы запретили продавать!

Я желаю Вам:

Никогда не болеть.

Правильно питаться.  
Быть бодрыми.  
Вершить добрые дела.

**Список использованной литературы.**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА\_ПРЕСС Инвест, 2003.
2. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья: 1-4 класс. – М.: ВАКО, 2004.
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г., Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
4. Сладков Н.А., Рассказы. – М.: Детская литература, 1996.
5. Михалков С., Стихи. – М.: Детская литература, 1995.