

Приложение к п.5.1.

**Формирование культуры здоровья
обучающихся на всех этапах их
обучения (уроки здоровья, проектная и
исследовательская деятельность,
внеклассная работа)**

Разработки мероприятий

Статья: «Клуб как форма работы по формированию у обучающихся культуры безопасного и здорового образа жизни»

Согласно ФГОС нового поколения успешность современного человека определяют ориентированность на знания и использование новых технологий, активная жизненная позиция, установка на рациональное использование своего времени и проектирование своего будущего, активное поведение, эффективное социальное сотрудничество, здоровый и безопасный образ жизни. Но для того чтобы его выбор образа жизни был правильным, человек должен быть хорошо знаком с вопросами здорового образа жизни. Поэтому в образовательной программе начального общего образования нашел отражение содержательный раздел «Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни».

Работа на ступени начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни представлена в виде взаимосвязанных блоков:

- создание здоровьесберегающей инфраструктуры;
- рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся;
- эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы;
- просветительская работа с родителями (законными представителями);
- реализация дополнительных образовательных программ, что подразумевает внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

В связи с этим, в школе можно организовать работу клуба «Лучики здоровья».

Клуб объединяет учащихся школы, стремящихся углубить свои знания в области здоровья человека, быть здоровым, вести и пропагандировать здоровый образ жизни.

Цель работы клуба: формирование мотивации и навыков здорового образа жизни учащихся школы.

Задачи:

развитие и углубление знаний о культуре здорового и безопасного образа жизни; формирование у учащихся устойчивого интереса к здоровому образу жизни, стремления к самообразованию на основе использования разнообразных форм работы; вовлечение учащихся в социально-значимую деятельность, развитие у школьников общественной активности; развитие самоуправления, инициативы, творчества учащихся в коллективе клуба; содействие организации и проведению учебно-воспитательного процесса в школе (в том числе, организацию внеурочной деятельности в рамках внедрения ФГОС).

Комплектование клуба строится на принципах добровольности, выборности и равного представительства учащихся 1-4 классов. Членом клуба сможет стать любой учащийся 1-4 классов. Члены клуба могут одновременно состоять в других организациях, объединениях, советах, клубах.

Во главе клуба стоит председатель, который избирается в сентябре каждого года на первом заседании клуба, где собираются представители от каждого класса (Совет клуба). Председатель отвечает:

- за подготовку и проведение общих сборов и заседаний;
- обеспечивает реализацию плана деятельности клуба.

Заседания клуба проходят один раз в четверть, ход заседаний протоколируется.

На заседаниях клуба:

- планируется работа на ближайший период;
- представители классов отчитываются о деятельности учащихся своего класса ;
- подводятся итоги деятельности клуба;
- принимаются решения по важным вопросам клуба.

Программа работы клуба «Лучики здоровья» составлена на основе программы «Педагогика здоровья» Касаткина Владимира Николаевича.

Особенностями данной программы являются доступность получения теоретических и практических знаний в области сохранения и преумножения здоровья, формирование мотивации здорового образа жизни у детей начальных классов. Это достигается путем проведения классных часов в соответствии с тематическим планом в рамках реализации внеурочной деятельности, а завершающим этапом изучения определенного раздела программы становится коллективное творческое дело, проводимое внутри классного коллектива, среди параллелей классов или среди всех классов начальной школы.

Для изучения рассматриваются следующие разделы:

Самопознание через чувство и образ (цель: осознание ребёнком широкого спектра вопросов, связанных со строением и функционированием организма, понимание своего физического состояния, своих эмоций, правил поведения в быту, на улице, в общении с другими людьми).

Школа здорового питания (цель: формировать у учащихся представление о влиянии питания на здоровье; общего представления о питательных веществах и продуктах, содержащих их; закрепление знаний о питательных веществах и их значении для организма на примере русской национальной кухни; формирование навыка соблюдения режима дня, режима питания; знакомство с правилами поведения за столом).

Ослепительная улыбка на всю жизнь (цель: обучение правильному уходу за полостью рта и профилактика стоматологических заболеваний, воспитание у детей личной ответственности за сохранение своего здоровья).

Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами (цель: формирование: навыков самосохранения; осознания возможности очень быстрого и незаметного для себя вовлечения в состояние зависимости; собственной жизненной позиции, позволяющей формировать круг интересов, выстраивать позитивные отношения с людьми).

Безопасность детей на дорогах (цель: овладение детьми знаниями и навыками распознавания типичных дорожных ситуаций («ловушек»); обучение прогнозировать развитие ситуации на дороге).

Поведение в экстремальных ситуациях (цель: помочь ребёнку не растеряться в экстремальной ситуации).

Педагогические технологии, используемые в работе клуба

- Личностно-ориентированные технологии, позволяют найти индивидуальный подход к каждому ребенку, создать для него необходимые условия комфорта и успеха в обучении.
- Игровые технологии помогают ребенку в форме игры усвоить необходимые знания и приобрести нужные навыки.
- Технология коллективного творческого дела используется для повышения творческой активности детей.
- Технология исследовательской деятельности позволяет развивать у детей наблюдательность, логику, большую самостоятельность в выборе целей и постановке задач, проведении опытов и наблюдений, анализе и обработке полученных результатов.
- Технология методов проекта. В основе этого метода лежит развитие познавательных интересов учащихся, умение самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления, формирование коммуникативных и презентационных навыков.

Формы подведения итогов реализации программы.

- Итоговые выставки творческих работ.
- Организация и участие в общешкольных мероприятиях.

- Папка подборок сценариев классных часов по темам курса.
- Презентация итогов работы над проектами.

По итогам реализации этой программы мы ожидаем получения следующих **результатов:**

- **приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни** (приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о способах и средствах самозащиты; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах организации досуга; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации);
- **формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом** (развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, к другим людям);
- **приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия** (приобретение школьником опыта актуализации оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других).

ПЛАН-КОНСПЕКТ
внеклассного занятия
Тема: «Эмоции и настроение»

Цель: формировать понятие о настроении и влиянии его на психическое здоровье человека;

Задачи:

- познакомить обучающихся с эмоциями, научить определять эмоциональное состояние других людей, тренировать умения владеть своими эмоциями;
- обогатить эмоциональную сферу позитивными переживаниями;
- познакомить с приемами саморегуляции настроения.

Внеклассное занятие направлено на то, чтобы младший школьник учился:

- проявлять активность, инициативу, предприимчивость, контактность, самостоятельность, дисциплинированность, критичность
- понимать и познавать, прежде всего, самого себя и свои возможности;
- отстаивать свою точку зрения
- определять конкретные действия, их последовательность и порядок

Ход занятия

Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
Организационный момент	
Приветствие.	Дети распределяются учителем на 5 групп, рассаживаются по местам.
Актуализация знаний	
<i>Мозговой итурм.</i> Учитель приветствует детей подчеркнуто грустным, расстроенным голосом: «Дорогие ребята. Я рада вас приветствовать на занятии, у меня отличное настроение и я хочу поделиться им с вами». Затем спрашивает: « Ребята, вы поверили тому, что я сказала? Почему?»	Высказывают свои мнения.
Учитель спрашивает: «Как мне себя вести, чтобы вы поверили тому, что я сказала?»	Высказывают свои мнения.
Целеполагание	
Сегодня на занятии мы рассмотрим тему «Эмоции и настроение». Вам знакомо это слово, где вы его слышали? Как вы думаете, над чем мы будем работать на занятии (вспомните начало занятия, как я обратилась к вам). Чему вы бы хотели научиться? Человек в своей жизни плачет и смеётся, радуется и злится, бывает охвачен гневом или восторгом, страхом или яростью. Яркие и бурные переживания называются эмоциями или настроением. Сегодня я хочу поговорить с вами о вашем настроении.	Свободные высказывания детей. Определяют цель занятия.

<p>Фиксируется цель занятия: «Мы будем говорить о настроении, будем учиться выражать свои чувства и познакомимся с, советами, как можно исправить плохое настроение».</p>	
<p>Учитель: «Ребята, вы видите, что парты в классе стоят не так, как обычно. Это значит, что работать вы будете вместе с теми ребятами, которые сидят с вами за одним столом – работа в группах. Каждая группа проведет свое маленькое исследование, которое поможет нам узнать как можно больше об эмоциях и чувствах. Каждое задание для исследования находится в конвертах, которые лежат на столах».</p>	
<p>Работа в группах</p>	
<p>Учитель помогает детям правильно организовать дискуссию в группах, объясняет правила проведения исследования.</p>	<p>1 группа: исследование на тему «Как определить настроение» (устанавливают соответствие: сюжетная иллюстрация – название эмоции). <i>Приложение 1.</i></p> <p>2 группа: исследование на тему «Как показать свое настроение» (пробуют при помощи мимики и жестов показать настроение, название которого указано на карточке). <i>Приложение 2.</i></p> <p>3 группа: исследование на тему «Можно ли почувствовать настроение человека, не общаясь с ним» (определяют настроение сказочных персонажей по их мимике). <i>Приложение 3.</i></p> <p>4 группа: исследование на тему «Все ли эмоции полезны» (делят на группы отрицательные и положительные эмоции). <i>Приложение 4.</i></p> <p>5 группа: исследование на тему «Как улучшить настроение» (у каждого из вас есть свой секрет, как поднять себе настроение, избавиться от гнева. - Расскажите, что вы делаете, если вам грустно? А если вы злитесь? А если вы на кого-то обижены?)</p>
<p>Презентация результатов исследований</p>	
<p>Организует презентацию результатов исследований обучающихся в группах.</p>	<p>Выступают представители каждой группы с результатами своих микроисследований, делают выводы:</p> <p>1 группа: «Как определить настроение»</p> <p>2 группа: «Как показать свое настроение»</p> <p>3 группа: «Можно ли почувствовать настроение человека, не общаясь с ним»</p> <p>4 группа: «Все ли эмоции полезны»</p> <p>5 группа: «Как улучшить настроение»</p>
<p>Подведение итогов</p>	

<p>Положительные эмоции, отличное настроение хорошо влияют на здоровье – это не только наша догадка, это научно доказанный факт! Положительные эмоции действительно подпитывают наш организм и способствуют хорошему здоровью. В тоже время люди, которые страдают от депрессии и постоянно испытывают чувство тревоги, более подвержены различным заболеваниям. Я рекомендую вам всем ежедневно принимать витамин "У". Как вы думаете, что это и где его можно купить? (Это Улыбка. Улыбку нельзя купить). Улыбнитесь друг другу, угостите друг друга витамином «У».</p>	<p>Тренинг «Улыбка»</p>
<p>Рефлексия</p>	
<p>Учитель: «Перед вами Дерево настроений. В заключение занятия вы его украсите «смайликами». Каждый выберет «смайлик», который отражает ваше настроение, и прикрепит его на Дерево. Выдает детям (на выбор) «смайлики»: желтого цвета – «смайлик» с улыбкой; красного цвета «смайлик» с нейтральным настроением (вместо улыбки – линия); синего цвета – «смайлик» с опущенными уголками рта.</p>	<p>Оформляют «Дерево настроений»</p>

Литература:

1. Здоровье. Учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов. Под редакцией В.В. Касаткина, Л.А. Щеплягиной. Ярославль; Аверс-Плюс, 2007
2. Педагогика здоровья. Программа и методическое руководство для учителей начальной школы. Под ред. Касаткина В.Н. М. Линка-пресс. 1998
3. Газета «Первое сентября» Уроки здоровья – М., № 1, 2002.
4. Газета «Первое сентября» Охрана здоровья – М., № 20, 2003.
5. Сайт www.kengygu.ru
6. Сайт slideshare.net/marinavashchenko/ss-41819404
7. Сайт nsportal.ru...shkola...2012/02/05/klassnyy...nastroenie

Урок здоровья. Урок-путешествие.

Тема: Путешествие в страну «Здоровье».

Цель: Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спортом.

Повторить и закрепить знания о чистоте тела, о порядке, аккуратности и чистоте вокруг нас.

Обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью..

Ход урока.

1. Тренинг-настрой в начале урока.

Стихи.

Кто это спросонок
Хмурится с утра?
Это первоклассник –
В класс ему пора.

В школу первоклассник

Ходит по часам.

Вот без провожатых

В класс идет он сам.

Входит в класс, в котором

Четырнадцать ребят.

Все ребята хором:

«Здравствуй!» - говорят.

Книжки и тетрадки у ребят в порядке.

Все они уроки знают назубок.

Слышим, радио включая,

Лодырь двойки получает

И подводит первый класс.

Все. Только это не про нас! Все. Это вовсе не про нас.

Про другого говорится: Но когда идёт хороший

Любит дернуть он подчас Про отличников рассказ,

За косицу ученицу. Имена хоть не похожи

Все. Мы считаем, что про нас!

Мы пришли сюда учиться,

Не лениться, а трудиться.

Работаем старательно,

Слушаем внимательно.

2. Человек и его здоровье.

- Ребята, давайте ещё раз скажем здравствуйте нашим гостям. При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая, друг другу здоровья. А задумывались ли вы когда-нибудь, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого.

Наверное, каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, чтобы выполнять любую работу, читать любимые книги, посещать кружки, бегать и плавать, забыть о головной боли или насморке.

Как сохранить свое здоровье на долгие годы?

Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье — одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье, иметь знания о гигиене и первой медицинской помощи, не вредить своему организму.

- Ребята, если вы заболели какое у вас настроение? (Если мы заболели у нас плохое настроение.)

Плохое здоровье, болезни служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения. Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека — богатство или слава, один из древних философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.

Сегодня на занятии мы отправимся в путешествие по стране «Здоровье» Мы познакомимся с её жителями, и они научат нас секретам здоровья. Посмотрите на карту нашего путешествия: на ней много остановок и на каждой нам предстоит узнать много интересного и ответить на многочисленные вопросы. Но прежде чем отправиться в путешествие мы с вами прочитаем письмо, которое к нам пришло из города «Лентяйска». Жители этого города просят помочь им избавиться от лени. Лень делает их смешными, беспомощными, больными, грязнулями.

- Ребята, а как выглядят ленивые ученики? (Им скучно на уроках, они плохо учатся, не хотят выполнять поручения, не любят чисто писать в тетрадках, читать книжки, не помогают родителям и не хотят трудиться). А среди вас есть такие ученики? (Нет)

Давайте поможем жителям этого города избавиться от лени.

Стихи.

Если долго ты в постели провалялся,

Если выучить уроки не успел.

Если маме помогать ты отказался.

Значит, ленью ты серьезно заболел.

Ленью можно друг от друга заразиться.

Лень прилипчива, как клей или смола,

И одно лекарство только есть — трудиться.

Чтобы лень к тебе дорогу не нашла.

Кто жить умеет по часам и ценит каждый час.

Того не надо по утрам будить по десять раз.

И он не станет говорить, что лень ему
вставать,

Зарядку делать, руки мыть и застилать кровать.

Успеет он одеться в срок, умыться и поесть,

И раньше, чем звенит звонок, за парту в
школе сесть.

Итак, какое же лекарство от лени? (труд) . Правильно, человек от лени болеет, а от труда здоровеет.

А вы хотите избавиться от лени? Давайте нарисуем лень и спрячем её в волшебный кувшин. Помните, что если вы часто будете повторять: *не буду не хочу*, то лень к вам вернётся. Но, прежде чем нарисовать лень давайте разомнем наши пальчики, сделаем гимнастику для рук.

Гимнастика для рук.

Наши пальчики проснулись

С добрым утром!

Потянулись, потянулись, потянулись.

Стали дружно умываться.

Полотенцем вытираться.

Каждый пальчик вытираем, не один не забываем.

Дружно делаем зарядку!

Пришли в школу.

И уселись за тетрадку.

А теперь можем спокойно отправиться в путешествие по стране «Здоровье». Путешествовать мы будем на весёлом паровозике. Расселись по вагонам. Закрыли глазки и представили, что мы едим на весёлом паровозике. Итак, первая остановка «Движение – жизнь».

2. Остановка «Движение – жизнь».

На воротах остановки мы прочитаем надпись: «Кто много ходит, тот долго живёт». Правильна ли, с вашей точки зрения эта пословица? (правильна) Как вы понимаете её смысл? (Если человек будет много ходить, бегать он не будет болеть, и долго будет жить.) Правильно, одним из главных показателей здоровья – продолжительность жизни. Если человек будет часто болеть долго он не проживёт. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия. Что же нужно делать, чтобы дольше прожить? (Нужно бегать, прыгать, играть с мячом, кататься на велосипеде, на коньках и лыжах.) Одним словом заниматься спортом.

Хорошо, когда человек с детства дружит с физкультурой. Это оградит его от болезней и преждевременной старости. По мнению учёных, если каждый день заниматься физическими упражнениями, то замедляется старение организма и прибавляются 6 – 9 лет жизни.

А теперь давайте прочитаем по каким правилам движения живут в стране «Здоровье».

Каждое утро начинайте с зарядки.

Дорога в школу – прогулка пешком.

Играйте в подвижные игры. Они помогают быть здоровыми и стройными.

На уроках физкультуры будьте активны.

Участвуйте в разных спортивных соревнованиях, занимайтесь в секциях, катайтесь на коньках и на лыжах..

Для того чтобы оставаться стройными, нужно ровно сидеть за партой.

А вы любите заниматься физкультурой?

Стихи .

Я хочу, друзья, признаться,
Что люблю я по утрам
Физзарядкой заниматься,
Что советую и вам.

Всем зарядку делать надо,
Много пользы от нее.

А здоровье - вот награда
За усердие твое.

Быть здоровым, быстрым, ловким
Нам помогут тренировки,
Бег, разминка, физзарядка
И спортивная площадка!

Что ж начнём с простой разминки.

Физкультминутка (сопровождается гимнастическими упражнениями на мотив песни «Улыбка»)

От зарядки станем мы сильней,
Здоровее, и стройнее, и красивей.
Поделись зарядкою своей,
И тогда тебя счастливей нету в мире.
Если плавать и нырять,
Бегать, прыгать и метать –
Жизнь твоя тогда становится в порядке,
С голубого ручейка начинается река,
А здоровье начинается с зарядки.

А сейчас мы поиграем в игру «Не урони кувшин», она направлена на формирование правильной осанки.

Игра «Не урони кувшин»

На головке не мешочек,
А кувшин с водой стоит.
Если вдруг его уронишь,
Будет он тотчас разбит.
Надо очень прямо встать.
До черты дойти скорей
И обратно побыстрей.

А теперь снова в путь. И следующая остановка «В гостях у доктора Чистюлькина».

3. Остановка «В гостях у доктора Чистюлькина».

В стране «Здоровье» все знают доктора Чистюлькина. Он всегда придёт на помощь и даст нужный совет. Доктор Чистюлькин говорит: «Чисто жить – здоровым быть».

- Как вы понимаете эту пословицу? (Если будешь чистым сам и твоя одежда, то будешь здоровым). Что нужно содержать в чистоте? (Руки, ноги, Ногти, лицо, уши, зубы волосы.)

- А если мы не будем соблюдать чистоту нашего тела, то с нами могут случиться различные неприятности. Какие? (если грязными руками потрёшь глаза, они начнут болеть, на грязной коже много микробов, если они попадут в ранку, то возникнет воспаление, когда будешь есть можешь облизать грязные пальцы и от этого заболит живот.)

- Ребята, а как вы моете руки?

- Оказывается, многие ребята не умеют мыть руки. Придут с улицы — и к крану, пустят воду, ладошку о ладошку чуть-чуть потрут без мыла и к полотенцу потянутся, грязь на нем и останется. Прочитайте памятку о том, как правильно мыть руки:

1. Закатай рукава.
2. Намочи руки.

3. Возьми мыло и намыль руки до появления пены.
4. Потри не только ладони, но и тыльную их сторону.
5. Смой пену.
6. Проверь, хорошо ли вымыл руки.
7. Вытри руки.
8. Проверь, сухо ли вытер руки, — приложи тыльной стороной к щеке.
 - Ребята, а когда необходимо мыть руки?
 - А сколько раз в день нужно чистить зубы?
 - А зачем нужно чистить зубы? (Чтобы не болели, были белыми и красивыми)
 - От чего могут заболеть зубы (если их не чистить. и есть много сладкого).
 - Если зубик заболел?
 - Чтобы волосы были здоровыми, красивыми за ними надо ухаживать. А как? (Каждый день расчёсывать, мыть с шампунем, подстригать).
 - А теперь чтобы наши глазки отдохнули проведём гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз.

Божья коровка летела,
 На кончик указки села, глазками её поймай –
 И за нею наблюдай.

- А теперь прочитайте и запомните советы доктора Чистюлькина.
- Мой руки перед едой.
- Раз в неделю мойся основательно.
- Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.
- Каждый день мой ноги и руки перед сном.
- Обязательно мой руки после: уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.

- А что ещё нужно содержать в чистоте? (одежду, обувь, свой дом, школьные вещи, игрушки)
 - Есть школьники, которые плохо относятся к своим вещам: их портфели, книги и тетради находятся в ужасном состоянии. Да и сами дети неряшливы: одежда у них мятая, грязная, лицо и руки всегда в чернилах.. А среди вас, ребята, таких мальчиков и девочек нет? Конечно нет! Потому что все мы знаем следующие правила. (дети - чистота - залог здоровья; кто аккуратен, тот людям приятен; чистота – лучшая красота.)

Продолжаем путешествие. Остановка «Угадайка»

4. Остановка «Угадайка»

- Здесь живут очень любознательные люди. Они очень много читают и предлагают нам угадать кто так грозно говорит, из какой сказки эти строчки и кто ее написал?

Вдруг из маминой из спальни,

Кривоногий и хромой,

Выбегает умывальник

И качает головой.

Ах, ты, гадкий, ах, ты грязный,

Неумытый поросенок!

Ты чернее трубочиста,

Полубуйся на себя:

У тебя на шее вакса,

У тебя под носом клякса,

У тебя такие руки,

Что сбежали даже брюки.
Даже брюки, даже брюки убежали от тебя.

Ответы учеников: Мойдодыр из сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр».

- Правильно, в этой же сказке есть хорошие строчки. Помогите мне их закончить...
Рано утром на рассвете

Умываются мышата

Дети хором: И котята, и утята, И жучки, и паучки.

- А вот еще одна загадка. Откуда эти строчки и кто их автор?

Мимо курица бежала

И посуду увидала.

Куд-куда, куд-куда!

Вы откуда и куда?

И ответила посуда:

«Было нам у бабы худо.

Не любила нас она,

Била, била нас она.

Запылила, закоптила,

Загубила нас она...

Ответы первоклассников: Из сказки К.И. Чуковской «Федорино горе».

- А что же пообещала Федора своей посуде?

Я почищу вас песочком,

Окачу вас кипяточком.

И вы будете опять

Словно солнышко сиять.

А теперь поясните хором, что же сделала в конце сказки Федора со своей посудой?

Дети хором:

Долго-долго целовала и ласкала их она,

Поливала, умывала,

Полоскала их она.

- Молодцы.

- Едим дальше.

4. Остановка «Станем неболейками».

Жители страны «Здоровье» говорят, что необходимо каждый день делать точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.

Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.

Зная средство от простуды,

Мы здоровыми все будем.

Есть волшебные точки у нас -

Нажимай их каждый раз.

Точку красную найдем,

Пальчик кругом поведем.

Отдохнули, поворот -
Пальчик движется вперед.
Точку красную оставим,
Пальчик к синенькой приставим.
Чтобы носик наш дышал,
Насморк деткам не мешал.
Покрутили точку эту,
Передали эстафету.
Точки желтые находим
И опять по кругу водим.
Стоп, пойдём теперь вперед.
Кто быстрее точку найдет?
Точка зеленая на грудке у нас,
Находим все дружно ее мы сейчас.
Пальчиком водим по кругу мы снова -
Из школы домой пойдут дети здоровы.

Классный час во 2 классе по теме "Кариес "

Цель: формирование знаний и навыков у обучающихся по сохранению здоровья полости рта и зубов человека.

Задачи :

1. Познакомить учащихся с заболеванием зубов (кариес) и мерами их профилактики.
2. Повторить основные правила по уходу за зубами.
3. Воспитывать позитивное отношение к здоровому образу жизни.
4. Развивать умение анализировать, высказываться по данной теме.

Оборудование: схемы, муляж «Кариес», схема «Строение зуба», презентация, раздаточный материал.

Литература: Методическое пособие по гигиене полости рта для начальной школы «Ослепительная улыбка на всю жизнь» Медиа Сфера, Москва, 2000

1. Постановка учебной задачи.

-Посмотрите, как прекрасны ваши улыбки. (слайд 1)

-Но совсем не хочется улыбаться, когда болят зубы.

-У кого из вас хотя бы один раз болели зубы? (поднимите руки).

-Поэтому на занятии познакомимся с заболеваниями зубов и найдем способы профилактики.

2. Причины болезни зубов.

-Перечислите причины, по которым могут болеть зубы. (слайд 2)

- Редко чистил зубы.
- Ел яблоки.
- Ел много сладкого.
- Грыз орехи.
- Ел морковь.

-Что не выбрали? Почему?

-Действительно, фрукты и овощи полезны, а вот сладкое вредно.

-Посмотрите, сколько вкусняшек вы съели за 1 перемену. (показываю фантики)

-Какое вещество содержится в них? (сахар) А его зубки не любят, поэтому не стоит покупать такие сладости.

3. Распознавание вредных и полезных продуктов.

-Перед вами лист. (Приложение 1)

Обведите буквы, справа от которых находятся вредные для зубов продукты.

Что обвели? Прочитайте, какое слово получилось? (кариес)

Употребление сладостей может привести к зубной болезни, которая называется кариес.

Посмотрите, как он выглядит. (слайд 3)

-Прочитаем, что такое кариес. (Это образование дырок в твёрдых тканях зуба.)

4. Работа с текстом «Пища и зубы»

-Прочитаем, как он образуется. (Приложение)

-Возьмите красный карандаш. Закрасьте ответы на мои вопросы.

- Какие микроорганизмы размножаются во рту? (бактерии)
- Что помогает их росту? (сахар)
- Что выделяют бактерии? (кислоту)
- Как называется смесь бактерий, сахара, кислоты? (налётом)

-Составим формулу образования зубного налёта. (б+с+к=зн)

-Бактерии зубного налёта выделяют кислоту. Кислота разъедает эмаль, и что образуется?

(К+Э=КАРИЕС)

Значит, главный враг зубов -это что? (кислота) Выделим красным цветом.

5. Работа со схемой «Как кариес разрушает зуб»

а) -Вспомним ткани зуба.

- Самая чувствительная ткань? (пульпа)
- Самая прочная ткань в нашем организме? (эмаль)
- Какая ткань под эмалью? (дентин)

б) -Что видите на 1 схеме? (слайд 4) Это поверхностный кариес.

-На 2 схеме? (средний кариес-поражение дентина)

-На 3 схеме? (глубокий кариес-разрушение дентина)

-Как думаете, на фото какой кариес? Почему?

Вывод. Опасное это заболевание? Почему?

- с) -Покажите на своих схемах, как развивается кариес. (простым карандашом)
- д) Внимание, белый ящик!

-Посмотрите на эти предметы:

свеча, пластилин, клей.

-Как думаете раньше врачи использовали для пломбирования какой материал? (воск)

Почему?

6. Профилактика кариеса.

- О-ё-ёй! Вы слышали? Что это? (Показываю модель кариеса, к которому привязаны фантики)

-Почему он появился? (Ели много сладкого)

-Давайте попробуем с ним сразиться, чтобы сохранить наши ослепительные улыбки.

(Дети выходят, отрывают по фантику и предлагают свои способы профилактики)

- полоскание

-чистка зубов (фтор)

-съесть яблоко, морковь, репку, сыр

-жевательная резинка без сахара

-флосс

-есть меньше сладкого

-посещение стоматолога

Домой вы получаете памятку, чтобы не забыть эти правила и содержать зубки в чистоте.

7. Подведение итогов.

-Молодцы, мы справились с кариозным монстром.

-Как считаете, урок был полезный?

К конфеты

О яблоки

А вафли

Р торт

П хлеб

И Кока-Кола

У Молоко

Е Чупа-Чупс

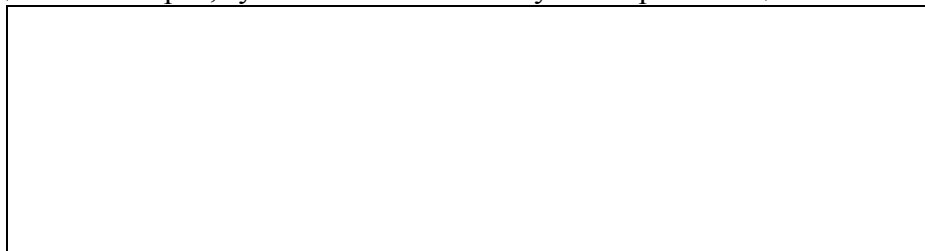
С сахарное печенье

«Пища и зубы»

Во рту **бактерии** размножаются очень

быстро. Там тепло и влажно, и они могут питаться остатками пищи, которая застревает у вас во рту на зубах. Росту бактерий помогает **сахар**. Бактерии выделяют **кислоту**. Твои

зубы покрываются смесью сахара, бактерии и кислоты. Это называется **налётом**. **Кислота** разъедает **эмаль** зубов. Образуется дырочка. Бактерии проникают внутрь. Дырочка расширяется - и зуб портится. Это заболевание называется **кариесом**. Когда кариес достигает нерва, зуб начинает болеть. Зубной врач очищает его от гнили и ставит пломбу.



Тест

1. Когда..... разрушает эмаль зуба, начинается
2. Вскоре возникает отверстие, или и..... распространяется.
(кислота, полость, кариес)

За зубами надо тщательно ухаживать:

- чистить зубы 1 раз в день;
- чистить зубы 2 раза в день;
- полоскать рот после еды.

Помогают сохранять зубы здоровыми:

- сахар и сладости;
- овощи и фрукты;
- молоко и молочные продукты.

Зубы портятся, если:

- ешь очень горячую пищу;
- ешь очень холодную пищу;
- разгрызаешь зубами орехи;
- ешь яблоко;
- грызёшь морковку;
- ковыряешь в зубах острыми предметами.

Памятка

- Когда чистишь зубы, удаляй остатки пищи, которые способствуют размножению бактерий.
- Ешь меньше сладостей.
- После каждой еды полощи рот, чтобы удалить остатки пищи.
- После еды можно жевать жевательную резинку без сахара в течение 10-15 минут. Покупая жевательную резинку, убедитесь, что она без сахара. Только жевательная резинка без сахара не повредит зубы.

Класс: 3 класс

Классный час: «Эмоции в нашей жизни».

Цели:

- 1.Формировать понятие об эмоциях и их влиянии на психическое здоровье человека.
- 2.Учить, осознано относиться к собственным и чужим чувствам, эмоциям, настроению.
- 3.Обогатить эмоциональную сферу позитивными переживаниями.
4. Развитие навыков адекватного поведения в эмоциональных и стрессовых ситуациях.
5. Воспитание культуры поведения и общения в коллективе.

Оборудование: Пиктограммы эмоции, кружки разных цветов, карточки со словами (ступеньки), изображение домика, солнышка и тучи, презентация «Мир наших эмоций».

1.Приветствие.

-Что мы пожелали друг другу? (Здоровья)

Чтобы жить долго и счастливо, человеку необходимо здоровье.

- Какие компоненты здоровья вы знаете? (Чистота, соблюдение режима дня, закаливание, отказ от вредных привычек, движение, сбалансированное питание, одежда по погоде)

Есть еще один важный компонент, о котором мы сегодня поговорим на классном часе. Представьте, что это лица людей. (....)

-Что вы в них заметили?

-От чего зависит выражение лица? (От чувств, которые человек испытывает.) Чувства по-другому называют эмоциями. В словаре Сергея Ивановича Ожегова сказано «Эмоция-чувство, душевное переживание». (Эмоции – это выражение своего отношения к окружающему миру, людям, событиям.)

-Какие чувства мог бы испытывать каждый из этих людей? (Радость, горе, страх, скуку.)

-А ещё, какие чувства способен испытывать человек?(...)

В течение всей жизни человек познает мир, познает самого себя. Познавая себя, каждый из нас становится сильнее, потому что учится контролировать и оценивать свое поведение, осознавать причины возникновения трудностей в учебе и общении со сверстниками и взрослыми.

От эмоций зависит наше ... (*настроение*).

Настроение - душевное состояние человека.

- Как вы думаете, может ли настроение являться компонентом здоровья? (Да)

Наш классный час мы посвятим разговору об эмоциях и проследим связь между эмоциями и здоровьем.

Слово *настроение* мы обычно, сочетаем с какими словами? (Хорошее, плохое)

-А еще, какое бывает настроение? (Никакое). Да, так можно сказать, когда человек безразличен ко всему. Но о настроении можно сказать, что оно... (прекрасное, великолепное, замечательное, отличное)

Ребята перед вами лежат кружки разных цветов, какого цвета *хорошее* настроение поднимите кружки таких цветов, которые по вашему соответствуют хорошему настроению. Да хорошее настроение оно светлое, яркое. В каких случаях у вас бывает прекрасное настроение? (При хорошем самочувствии, хороших отметках и т.д.)

Какие ощущения вы испытываете в этот момент? (Чувство легкости, все кажется прекрасным, интересным).

А попробуйте выбрать цвета соответствующие *плохому* настроению. Да плохое настроение темное, мрачное. Таким оно бывает, когда не выспишься, получишь плохие отметки, плохо себя чувствуешь. В этот момент никого не хочется видеть, ничего не хочется делать.

Физминутка

Давайте покажем, как ведет себя злока.

-Громко кричит «У-у-ух!»

- Сильно топает ногами.

- Зубами стучит, скалится, глазами вращает, хмурит брови, рычит, щеки надувает, руками машет.

- Вам нравится этот человек? (Нет).

-Что надо сделать, чтобы понравиться другому человеку.

С помощью улыбки можно улучшить настроение. Когда человек улыбается, в кровь поступают особые вещества-гормоны, благодаря которым улучшается настроение. Отрицательные эмоции ослабляют наш организм. Злоба, недовольство и обида могут привести к возникновению болезней. Говорят, что 5 минут смеха продлевает жизнь человека на 1 год.

-Вы общаетесь с людьми постоянно. С каким человеком легче и приятнее общаться?

(С тем, у которого хорошее настроение.)

Если человек жизнерадостен, приветлив, с ним приятно поговорить, поделиться своими планами. Он легко развеет ваши грустные мысли, вселит надежду, и вы почувствуете себя легко и уверенно, вам захочется с ним общаться, дружить. С человеком постоянно злым, недовольным трудно общаться, он чаще бывает, одинок, и от этого у него может развиваться депрессия. Вот поэтому от настроения зависит и ваше здоровье, ваши отношения с друзьями и родственниками.

У людей бывает разное настроение: то плохое, то хорошее - это зависит от душевного состояния. Но есть люди, у которых чаще всего бывает хорошее настроение, таких людей называют *оптимистами*, а тех, у кого часто плохое настроение, называют *пессимистами*.

- Умеем ли видеть и понимать эмоции других? Как люди выражают свои чувства? Упражнение «Угадай эмоцию». Определение эмоции по пиктограмме.
- Какие эмоции вам больше нравятся? (Выслушиваются рассуждения детей).
- Какие события вызывают у вас отрицательные эмоции? (Неудача, плохая отметка, ссора с другом, недовольство взрослых, скандалы родителей, обида).
- Как реагирует ваш организм на отрицательные эмоции? Что вы чувствуете? (Стеснение в груди, уши горят, горло сдавило или пересыхает, голова болит, кулаки сжаты, ладони потеют, зубы стиснуты).

Если подобная реакция организма продолжается долго, может серьезно пострадать ваше здоровье. Необходимо успокоиться, вернуть наше тело в равновесное состояние. Этому мы постараемся научить сегодня.

Ребята, что вы делаете, чтобы справиться с отрицательными эмоциями? (Выслушиваются ответы детей).

Я предлагаю вам послушать одну древнюю притчу.

Жил-был юноша с плохим характером. Отец дал ему полный мешок гвоздей и сказал: «Забивай один гвоздь в ворота сада каждый раз, когда потеряешь терпение или поругаешься с кем-либо».

В первый день он забил 37 гвоздей в ворота сада. В последующие недели научился контролировать количество забитых гвоздей, уменьшая его изо дня в день: Понял, что проще контролировать себя, чем забивать гвозди.

Наконец, наступил тот день, когда юноша не забил ни одного гвоздя в ворота сада. Тогда он пришел к отцу и сказал ему эту новость. Тогда отец сказал юноше: « Вынимай один гвоздь из ворот каждый раз, когда не потеряешь терпения».

Наконец, наступил тот день, когда юноша смог сказать отцу, что вытащил все гвозди. Отец подвел сына к садовым воротам: “ Сын, ты прекрасно себя вел, но посмотри, сколько дырок осталось на воротах! ” Никогда они уже не будут такими как раньше. Когда ты с кем-то ругаешься и говоришь ему неприятные вещи, ты оставляешь ему раны как те, что на воротах.

Можешь вонзить в человека нож и потом вытащить его, но всегда останется рана. И будет не важно, сколько раз ты попросишь прощения. Рана останется. Рана, принесенная словами, причиняет ту же боль, что и физическая

Чему учит эта притча?

Ответы учащихся

Конечно, я согласна с вами, притча учит человеческой мудрости при общении с людьми.

Будь великодушен по отношению к людям, а если нанес кому-то обиду, сделай первый шаг навстречу к примирению и прощению.

На Руси давным-давно существует праздник, который именуют Прощеным Воскресеньем. Это последний день масленицы. В этот день в стародавние времена люди шли в церковь и просили у бога прощения за свои прегрешения, плохие поступки и ошибки, которые не давали людям жить в мире и согласии с людьми и с самим собой. В последние годы эта традиция – празднования прощеного воскресения - входит в нашу жизнь. В этот день можно услышать телефонный звонок и слова из трубки: «Прости меня!». Можно увидеть на пороге твоего дома человека, которого вовсе не ожидал увидеть: «Прости меня!». Используйте такую возможность, если хотите сделать первый шаг.

А теперь послушайте стихотворения и скажите, что еще помогает нам справиться с отрицательными эмоциями?

Когда на меня навалилась беда, и шел я по отчужденному краю.

«Отдай свою боль мне!» - сказала вода, по горному склону стекая.

Сказала мне высь: «Обернись к небесам, и в сердце растает тревога!»

«Спокойно иди, я тебя не предаю!» - тихонько шуршала дорога.

«Взгляни на мои голубые снега!» - чуть слышно гора мне шептала.

«Приляг на траву!» - поманили луга, прилег я, и легче мне стало.

Вывод: Общение с природой быстро успокаивает, благотворно влияет на состояние нервной системы.

Советы психологов: Как избавиться от плохого настроения?

- Потопать ногами.

Вы дадите физический выход своей отрицательной энергии, вместе с ней уйдет и злость.

- Замесить тесто понарошку, раскатать его.

Злость улетучится, так как работать с тестом - очень увлекательное занятие.

- Высказать свои чувства.

Рассказать кому-нибудь о своем плохом настроении: родственникам, подруге, другу, собаке, кошке, кукле.

- Спеть бодрящую песенку, сплясать быстрый танец.
- Надуть злостью шарик.

Надуть шарик, завязать и бросить его в мусорный контейнер или в воздух - с ним ваше плохое настроение улетит далеко.

Для поднятия настроения полезно переключить внимание на воспоминания о приятном: интересное путешествие, красивая картина с выставки, любимый мультфильм.

Давайте послушаем ее практические советы доктора Айболита: Как восстановить силы и избежать стрессов?

- Больше следует бывать на свежем воздухе. Какая бы погода не стояла, должны прогуливаться 1,5 – 2 часа ежедневно.
- Сон – лучшее лекарство для нервной системы. В первую половину ночи обменные и восстановительные процессы наиболее эффективны.
- С целью предупреждения усталости съедайте горсть зерен граната, а на ночь съедайте 5-6 грецких орехов. В орехах есть жирные кислоты, необходимые для работы мозга.

Очень часто мы любые маленькие неудачи превращаем в большие проблемы. В любой ситуации мысли нужно выбирать только положительные. Оглянитесь вокруг – на чью поддержку вы можете рассчитывать? Найдите людей, которые сочувствуют вам и любят вас, и верят в вас.

Найдите половинки пословиц.

Добрый взгляд -	здоровее злого.
Добрый человек	лекарство.
Добрым быть -	без боли болезнь.
Дурной характер -	здоровье таково.
Зол и нравом горяч -	долго жить.
Живешь каково и	не поможет и врач.
Какие мысли,	не быть.
Каменному сердцу здоровым	тот болезни на себя навлекает.
Кто гнев свой одолевает,	крепок бывает.
Кто людям зла желает,	такие и сны.

Вывод:

Здоровье – одна из самых больших жизненных ценностей. Психологи выделяют у человека пять уровней эмоций: 1. Злоба, обида. 2. Боль, грусть. 3. Страх, беспокойство. 4. Раскаяние, сожаление. 5. Любовь, понимание, признательность. Всем нам надо подняться на «пятый этаж» эмоций, чтобы преодолеть все негативные проявления человека и сделать этот этаж домом, в котором ты живешь.

Рефлексия.

Самонастрой «Сотвори солнце в себе».

- В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем – всем. Теперь откройте глаза, улыбнитесь друг другу и мысленно пожелайте всем что - то хорошее.

-У кого настроение похоже на наше солнышко, на тучку с дождиком?

-Что надо делать, чтобы всегда было хорошее настроение? Ребята подумайте и запишите на ступеньках, по которым мы поднимемся на пятый этаж эмоций, что нам поможет преодолеть 1,2,3,4 этажи.

Очень важно, какое настроение у вас будет в школе весь день. Ведь от этого зависит ваше здоровье, учеба, отношения с одноклассниками и учителями. Улыбка и смех – показатель здоровья, стабильности успеха в личной жизни.

Дети слушают стихотворение под тихую, спокойную музыку. Смотрят презентацию Стихи - "Достаньте чувства из архива"

Достаньте чувства из архива,
Сотрите пыль с души и глаз
И научитесь жить красиво,
Земля ведь создана для Вас.

Устройте праздник Вашим чувствам,
Пройдите маршем по судьбе.
Настройте душу на искусство
Из слов не стройте баррикады,
Не бойтесь правды от друзей
Они всегда Вам будут рады
И не сдавайте жизнь в музей.
Подскажет Вам Ваш светлый ум.

Откройте свой талант из недр,

И крест не ставьте на себе.

Снимите с мыслей паутину,
Отмойте их от тяжких дум,
А как создать любви картину,
Найдите главный в жизни клад.
Создайте вечный, словно кедр,
Любимый, добрый, райский сад!

Классный час, проведенный в 4 классе Здоровое питание – отличное настроение!

ЦЕЛЬ: закрепить у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Оборудование: мультимедийный проектор, компьютер, компьютерная презентация в программе Power Point, магнитофон, мелодия песни «Кто пасется на лугу», карточки с заданиями, карточки с названиями продуктов, светофор, памятки.

Ход урока

1.Орг. момент.

2.Эмоциональный настрой.

Учитель.

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.

3.Приветствие

Учитель. Здравствуйте ребята. Я проведу сегодня урок по курсу здоровое питание по теме: «Здоровое питание - отличное настроение!» (Слайд 1)

Учитель. Ребята, послушайте загадку.

Загадка

Солнце печет, липа цветет, рожь поспевает.

Когда это бывает? (Летом)

Психогимнастика

Учитель. Ребята, представьте, что сейчас лето, наши руки и лицо греет ласковое солнышко. (Дети имитируют расслабление). Солнышко спряталось, стало прохладно, сожмитесь в комочек. (Дети напрягаются). Опять светит солнышко, нам тепло, приятно. (Дети показывают расслабление и удовольствие).

Учитель. Ребята, вы хотите узнать, как вырастить сильным, красивым, здоровым?
(Ответы детей)

Учитель. Для этого надо соблюдать режим дня, следить за чистотой своего тела, заниматься гимнастикой и есть полезные продукты. (Слайд 2)

Учитель. Посмотрите на экран. Давайте вместе прочитаем вопросы. (Слайд 3)

Вопросы для детей на экране

1. Какие продукты полезны?
2. Как правильно есть?
3. Почему лучше есть в одно и то же время?
4. Знаете ли вы, из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?
5. Что такое меню?
6. Что надо есть, если хочешь стать сильным?

Учитель. Ответы на эти и многие другие вопросы нам помогут узнать герои мультфильма «Трое из Простоквашино». (Слайд 4)

(Слайд 5) (Слайд 6)

Учитель. Итак, с героями мультфильма мы с вами познакомились, а теперь давайте отправимся к ним в гости в деревню Простоквашино. Но для этого мы должны познакомиться с правилами здорового питания, так как там нет взрослых, и за вами следить будет некому.

Учитель. Давайте прочитаем правила здорового питания от кота Матроскина. (Слайд 7)

- Перед едой вымой руки с мылом.
- Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
- Не торопись! Ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.
- Во время еды не разговаривай и не читай.
- Не передай! Ешь в меру.

Учитель. С правилами питания кота Матроскина мы познакомились. А теперь нам нужно приобрести билет на поезд, чтобы добраться до деревни Простоквашино. Для этого мы должны выполнить задание, которое приготовил Шарик. (Слайд 8)

Задание от Шарика.

У вас на партах лежат карточки с заданием, на них написаны слова, из которых нужно составить пословицу. Ответ: (Кто не умерен в еде – тот враг себе).

Учитель. Как вы понимаете смысл этой пословицы? (Ответы детей)

Учитель. Молодцы, ребята. Теперь у нас есть билет на поезд. Поехали! Но путь будет длинный, впереди нас ждут четыре остановки, на которых нам нужно будет выполнять задания, которые приготовили наши герои, чтобы двигаться дальше. (Слайд 9)

Учитель. Вот первая остановка «**Завтрак**». Ребята, что означает это слово? (Ответы детей). (Слайд 10)

Учитель. Слушаем задание от Шарика.

Почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел»? (Ответы детей). (Слайд 11)

Учитель. Правильно. Каша - это полезная еда, которая поможет вам стать здоровыми и сильными. Каша является наиболее подходящим блюдом для завтрака, потому что каши содержат необходимое количество питательных веществ и легко усваиваются, что очень важно для растущего организма.

Учитель. Ребята, а вы знаете из чего варят каши? (Ответы детей).

Учитель. А теперь послушайте рассказ о приключениях зернышка.

Посадили весной в землю маленькое зернышко. Сначала появился росточек, потом он превратился в колосок. Всё лето колосок рос, набирался сил. В колоске стало много зёрнышек. Земля солнце, вода, тепло помогли маленькому зёрнышку превратиться в сильный колос, полный новых зерен. А в них много полезных веществ. Осенью колоски собрали, обмолотили и достали зёрна. Из зёрен сделали крупу, а из крупы можно сварить кашу. (Слайд 12)

И хочу добавить, что каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события (при рождении ребенка, при заключении мирного договора у князей). Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Очень полезна гречневая каша. Далее каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, её необходимо есть перед контрольной, соревнованиями или тяжелой работой.

Учитель. Пора отдохнуть и выполнить гимнастику для глаз, чтобы продолжить движение дальше. (Слайд 13-14)

Учитель. А вот и следующая станция «**Обед**». (Слайд15)

На этой станции нам должен был приготовить задание дядя Федор. Но посмотрите, его нет, но он оставил нам письмо. Давайте прочитаем, что он нам написал.

Письмо от дяди Федора (Слайд16)

Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу лежа на кровати. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах звездочки, тело вялое, живот болит. Мама говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед.

Меню: *торт с лимонадом, чипсы, варенье, Пепси -кола и Чупа - чупс. Это моя любимая еда, наверное, я скоро поправлюсь и буду здоров! Ваш дядя Федор.*

Учитель. Правильно составил дядя Федор меню?

Все вы, наверное, любите газированную воду, лимонад, колу. Вы считаете, что эти напитки утоляют жажду, но в них содержится так много сахара, который наоборот вызывает жажду. Покупаете сосательные конфеты, жевательные резинки, а они вызывает образование желудочного сока, который способствует заболеванию желудка. (Гастрит, язву желудка и многие другие болезни)

Учитель. А давайте узнаем, почему болеет дядя Федор.

Учитель. Колу наливаем в чашку и опускаем в нее «Ментос» - происходит всплеск газа (фонтан) вот так происходит в нашем желудке, большое количество газа опасно - ребенок может задохнуться или поперхнуться. Кусочек мяса опустим в колу, он промаринуется, как шашлык.

Учитель. Ребята, давайте поможем дяде Федору составить такое меню, от которого он сразу пойдет на выздоровление.

Знаете ли вы, что такое меню? (Ответы детей).

Меню – это список блюд. Вы можете выбрать то, что больше нравится. Но в меню могут входить разные блюда. Но сначала надо выбрать холодные закуски: разные салаты, винегрет. Потом первые блюда – борщ, рассольник, бульон, овощные и рыбные супы. На второе можно выбрать мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром. На третье – компот, фрукты, соки. Ну и, конечно же, хлеб. В хлебе очень много полезных веществ. Они нужны всем, особенно детям.

Учитель. Следующая остановка «**Полдник**». На этой станции нам приготовил задание почтальон Печкин. (Слайд 17)

Слушаем задание.

Какие блюда лучше всего использовать для полдника?

Отгадайте загадки:

1 В нем витаминов куча.

Я пить его всегда готов, ведь нет напитка лучше.

Он морковный и томатный, и на вкус и цвет приятный.

Чтоб здоровым стать ты смог, пей скорей фруктовый...

Дети... Сок!

Фрукты, ягоды сварились,

Вкусно елись, сладко пились (Компот)

Дяденька смеётся, на нем шубонька трясется (Кисель)

Учитель. Станцию «Полдник» мы с вами проехали и отправляемся дальше.

Следующая станция «**Ужин**». (Слайд 18)

На этой станции нам приготовил задание кот Матроскин.

Учитель. Ребята, ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна. Пища должна быть легкой. Желудку тоже нужен перерыв в работе.

Итог занятия

Учитель. Вот мы и приехали с вами в деревню Простоквашино. (Слайд 19)

Дядя Федор и его друзья очень рады нас видеть. Ребята, за нашим путешествием в деревню Простоквашино наблюдал Доктор Айболит.

(Слайд 20)

Учитель. Он принес нам памятку о здоровом питании. Я раздам их каждому из вас, что бы вы знали правила здорового питания и напомнили о них своим родителям.

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Желаю Вам, цвести, расти,
Копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие!

Классный час «Здоровое питание»

Пояснительная записка.

Проводимый классный час закрепляет знания детей о здоровом сбалансированном питании, воспитывает чувство ответственности за свое здоровье. Современные дети в силу занятости родителей не всегда имеют возможность получать горячее правильное питание, что способствует формированию вредных привычек «перекусывать на ходу», питаться всухомятку. Все это ухудшает работу желудочно-кишечного тракта, провоцирует многие хронические заболевания. Наоборот, внимательное отношение к питанию укрепляет иммунитет и здоровье в целом, закладывает основы здорового образа жизни. Здоровье детей – это здоровье нации. Актуальность заданной темы очевидна. Поэтому на сегодняшнем уроке первоклассники в игровой форме получают важнейшие знания о здоровом питании и укреплении их здоровья.

Цели: привитие навыков здорового образа жизни, в частности – питания.

Задачи: - закрепление знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;

- воспитание чувства ответственности за свое здоровье;

- формирование активного познавательного интереса к окружающему миру.

Оборудование:

- выставка рисунков о здоровом питании;

- презентация «Здоровое питание»;

- таблица «Витамины»;

- блюдо с фруктами и овощами;

- текст «Про чай», разные сорта чая;

- альбомные листы, фломастеры, карандаши;

- магнитола;

- компьютер.

1. (Звучит музыка. Дети рассаживаются по местам.)

Чтец 1: (на экране появляется фотография пожилого человека)

- Какой перед нами красивый человек!

Пусть проживет он целую сотню лет.

Пусть будет веселым, здоровым, счастливым,

А что для этого нужно, спросить бы кого?

Чтец 2: (жует яблоко)

- Правильно кушать, так говорит мой дед.

А ему, ребята, ни много, ни мало – 90 лет!

Он любит овощи, фрукты.

Для него колбаса не еда,

Поэтому мой дед доживет до 100 лет

И будет здоровым всегда!

Учитель: Почему дедушка Сережи доживет до 100 лет?

Верно, он правильно питается, а здоровое питание продлевает нам жизнь. Что можно сказать о вкусном и полезном в еде? (На экране слайд «Полезное – не всегда вкусно, а вкусное – не всегда полезно»)

- Предлагаю вам игру «Полезное – неполезное». Если речь идет о полезной пище – вы хлопаете в ладоши, если – нет, то не хлопаете.

Итак, начинаем: сок, шоколад, леденцы, супы, торт, фрукты, хлеб, чипсы, творог, молоко, лимонад, мороженое, рыба, каша, овощи, фанга, мясо, кефир, ягоды, кока-кола.

Молодцы, вы были очень внимательны.

- Какой мы сделаем первый вывод о питании? (Оно должно быть разнообразным.)

2. Учитель: - Почему люди должны обязательно употреблять в пищу соки, компоты, ягоды, фрукты, овощи? (В них содержатся витамины.)

На экране появляется слайд «Витамины».Выступление учащихся.

- (Хором) Никогда не унываю, и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, Д, С.

Чтец 1: Витамин А очень важен для зрения.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт!

Чтец 2: Витамин В способствует хорошей работе сердца.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Чтец 3: Витамин Д укрепляет весь наш организм, кости и ткани. Он содержится в рыбе и в рыбьем жире.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней лучше жить!

Чтец 4: Витамин С укрепляет организм и человек меньше подвергается простудным заболеваниям.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Учитель: А еще во фруктах и овощах есть клетчатка. Она, как мочалка, чистит организм от лишних накоплений. Посмотрите на таблицу «Витамины». Подумай, какие продукты богаты тем или другим витамином?

3. Игра «Узнай рисунок».

На доске - выставка рисунков. Угадай, какие полезные для здоровья продукты на них изображены? Подведение итогов.

4. Сегодня вы узнаете о волшебном средстве, которое помогает нам избавиться от многих болезней и даже продлить молодость. Узнаете его ?

Чтение учителем вслух рассказа А.Ивича «Про чай».

« Перед вами открытая поляна. Она вся засажена низкими темно-зелеными кустами. На кустах много мелких листиков. Это и есть чай. Много ли чая дает один куст? Нет, не так уж и много. Тут есть один секрет. Хороший ароматный напиток получается только из самых свежих, молодых побегов - трех верхних листочков каждой ветки. Сорвешь и ждешь пока отрастут новые. Чайные кусты – вечнозеленые, они не сбрасывают листву зимой. Но зимой чай не собирают. Свежие побеги срывают с мая по октябрь. За это время можно 10-12 раз срывать свежие листочки с каждого растения.

Собирают листочки вручную или машинами, затем отвозят на фабрику. На фабрике идеальная чистота. Чайные листья обрабатывают в помещении, куда не попадает пыль, не проникает никакой запах. У чая особое свойство – впитывать всякий запах. Забудешь около высушенного чайного листа луковицу – и все пропало: заваренный чай будет пахнуть луком. На фабрике чайные листочки продувают горячим воздухом, чтобы они завяли и подсохли. Потом их отправляют в машину, в которой они раздавливаются и

скручиваются в трубочки. Сок выступает из листьев наружу. На воздухе сок чернеет. Поэтому скрученные в трубочку чайные листья из зеленых становятся темными. А после этого чай сушат в печи. Из печи он выходит черным. Осталось нарезать чай и запаковать».

- Понравился вам рассказ?

- А где растет чай? Почему?

- Какие сорта чая вы знаете?

- Как правильно заварить чай?

- Чай – прекрасное жаждоутоляющее и тонизирующее средство. (Просмотр слайдов).

Чай прекрасен тем, что его можно пить с медом, молоком, фруктами. Можно заваривать травы и ягоды. Чай не только тонизирует, но и успокаивает человека. В нем есть витамины и микроэлементы, необходимые человеку. Предлагаем вам попробовать и определить на вкус и запах, какие травы и ягоды есть в чае.

(Дети пробуют чай с душицей, мятой, смородиной, шиповником, лимоном и т.д.).

5. Проверка знаний.

Вы узнали о полезной и здоровой пище. А сейчас проведем анкетирование.

(Детям раздаются листы, фломастеры, карандаши).

А) У тебя есть деньги. Что ты купишь на завтрак в школу? (сок, творожный сырок, банан, лимонад, чипсы, чупа-чупс).

Б) Ты пришел голодный после прогулки. Что ты выберешь? (пирожное, конфеты, мороженое; картофель отварной, котлеты, хлеб, молоко, печенье; бутерброды, чай).

В) Ты пришел в столовую и хочешь купить обед. Что выберешь? (макароны с сыром, пирожное, чай, шоколад; гамбургер, картофель «фри», мороженое, кола; хлеб, суп, мясо с гарниром, салат из овощей, компот.)

Г) Напиши, какое блюдо тебе особенно понравилось дома или в гостях?

Д) А теперь переверни лист и нарисуй прилавок магазина «Здоровое питание». Какие товары ты положишь на витрину?

- Прочитайте пословицу на экране «Береги здоровье смолоду». Как вы понимаете эти слова?

6. Подведение итогов классного часа.

Домашнее задание: нарисовать блюдо, которое полезно для здорового питания.

Методическая разработка внеклассного мероприятия в области здоровья и здорового образа жизни «О пище здоровой замолвите слово»

Цель:

представить опыт работы со школьниками в области пропаганды здорового образа жизни и культуры питания

Задачи:

формировать у учащихся навыки эмоционального представления материала;
развивать культуру выступления;
воспитывать активную жизненную позицию, ответственность за произнесенное на сцене слово

Участники агитбригады: учащиеся 5 А класса

Ответственные за подготовку:

Амерханова Марина Николаевна, учитель русского языка и литературы
Песковатскова Оксана Михайловна, учитель информатики, заместитель директора по УВР

Сценарий выступления школьной агитбригады

«О пище здоровой замолвите слово»

(музыка_1 Большая перемена)

1-й: Здравствуйте! Агитбригада школы №436

2-й: Представляет Вашему вниманию выступление

Все: «О пище здоровой замолвите слово»

1-й: Вы знаете, что жизнь без пищи невозможна? Именно пища является одним из связующих звеньев организма с природой.

2-й: Организм, пища и среда образуют единое целое. Все мы с вами без пищи, как без воды – ни туды и ни сюды.

3-й: А давайте прямо сейчас попробуем это доказать.

(музыка_2 Шербургские зонтики)

Когда рождается ребенок, он не умеет ни сидеть, ни ходить, ни разговаривать. Но он умеет есть.

4-й: Да, человеку необходима пища, потому что пища – строитель! Пища – помогает расти!

5-й: Пища – источник энергии. Она поддерживает тепло в организме. Пища необходима, чтобы быть...

Все: Здоровым!

3-й: Уже давно доказано, что все продукты питания делятся на группы по содержанию в них питательных веществ.

4-й: Да, действительно. В одних группах продуктов больше белка, в других – витаминов, в-третьих – углеводов.

5-й: Я в доказательство предлагаю решить следующую задачу:

(музыка_3 Антошка)

Артур покупает в магазине только сладости и ест их.

Таня покупает только мясо и колбасы и ест их.

Дима – только овощи, фрукты и ест их

Даша – хлеб, булки, крупу, макароны и ест их.

Это продолжается изо дня в день в течение долгого времени.

Правильно ли поступают эти люди?

1-й: Конечно же, нет!

4-й: Почему?

2-й: Потому что пища должна быть...

Все: Разнообразной!

3-й: И сегодня у нас в гостях доктор Пилюлькин. Послушаем его сообщение о разнообразной пище.

(музыка_4 Невезучие, сначала громко, затем тихо в течение всего выступления)

Уважаемые господа! Вы наверняка знаете, что ни один продукт не может обеспечить вас сразу всеми необходимыми питательными веществами в нужном количестве. Чем разнообразнее вы будете питаться, тем меньше у вас будет вероятность возникновения недостатка или перенасыщения организма каким-либо питательным веществом. Чтобы обеспечить такое разнообразие, необходимо каждый день употреблять продукты всех групп: овощи и фрукты, каши и хлеб, мясо и птицу, яйца и молоко. Следуя моим советам, вы будете всегда чувствовать себя хорошо! Спасибо за внимание. Доброго всем здоровья!

Доктор: (*Под музыку уходит*)

(музыка_4 Невезучие громко)

4-й: А сейчас настало время рекламы!

(музыка_5 Бонд)

1-й: «К еде не будь высокомерен,

Обдумай, что поесть намерен.

Не увлекайся, не передай,

Но должное внимание еде всегда отдай.

И запомни навсегда:

Все: Не в меру еда – болезнь и беда!»

(музыка_5 Бонд)

2-й: «Все мы с вами сладкоежки,

Любим торты и орешки.

Леденцы и шоколад –

Едим все сладкое подряд.

А я хочу вам возразить –

Делать так – себе вредить.

Нельзя ведь сладким увлекаться,

Все: Можно без зубов остаться!»

(музыка_5 Бонд)

3-й: «Кальций кости укрепляет,

Нам здоровья добавляет,

Творог ешьте, пейте молоко,

От зубного кабинета будете вы далеко.

Значит кальцием, друзья,

Запасайтесь прочно

Ослепительной улыбкой

Все: Улыбнётесь точно!»

(музыка_5 Бонд)

4-й: «Ешьте, люди, сало, мясо
Жирные кусочки

(музыка_6 татататам1)

Ешьте много и с запасом –
Станете, как бочки!»

(музыка 6 татататам2)

5-й: Вредная твоя реклама!
Говорю об этом прямо.
В жирной пище мало толку –
Ешьте свеклу и морковь,
Помидоры, лук, чеснок –
Ешьте много, ешьте впрок!
В них ведь много витаминов –
Они спасут вас от холестерина!
Знайτε овощи и фрукты –

Все: Наши лучшие продукты!

(музыка_8 Усатый нянь громко)

1-й: А в нашей школьной столовой вкусную и здоровую пищу готовят замечательные повара.

(музыка_8 Усатый нянь тихо)

2-й: Проработав поваром в школе столько лет
Нам вы приготовили не один обед:

Через руки добрые столько блюд прошло!
Сколько всяких вкусовостей вами рождено

3-й: Вы с душой и трепетом потчуете нас,

На граммюльки малые уж наметан глаз.

Говорим «Спасибо!» за ваши все умения.

Что бывают в школьной жизни яркие мгновенья!

(музыка_8 Усатый нянь громко)

4-й: А сейчас для вас десерт:

Наш вам дружеский совет

1-й: - С друзьями каждый день встречайтесь

И фруктами все объедайтесь.

2-й: - Свое вы счастье не спугнете.

Коль сока свежего попьете!

3-й: - Крутой вираж вам не грозит паденьем,

Молочные продукты употребляйте с рвеньем!

4-й: - Творите не боясь, держайте.

Чеснок и лук при этом поглощайте!

5-й: - Избегайте в жизни риска -

Пейте воду только чистой.

Все: - Пусть будет каждый день красив и ярок,

Коль здоровую пищу примешь, как подарок!

(музыка_1 Большая перемена, ребята уходят со сцены)

Классный час – игра «Здоровый образ жизни» (5-7 кл)

Цель: формирование здорового образа жизни, здорового питания, профилактика вредных привычек.

Задачи: выявить, насколько хорошо учащиеся владеют информацией о здоровье, здоровом образе жизни; способствовать формированию здорового образа жизни у учащихся.

Оборудование: компьютер, проектор, экран.

Ход мероприятия

Вступительное слово учителя: Здоровье – самая главная ценность для человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Но здоровье надо беречь смолоду. Конечно, здоровье человека зависит от многих факторов. Но одним из самых главных является образ жизни. Сегодня мы с вами проведем игру на тему «Здоровый образ жизни» и проверим, как хорошо вы владеете информацией на эту тему.

Пожалуйста, разделитесь на три команды и придумайте им названия.

Наша игра похожа на телевизионную игру «Своя игра», но правила будут чуть-чуть изменены. По очереди, каждая команда выбирает тему и стоимость вопроса и отвечает на него. Если команда, выбиравшая вопрос, не может на него ответить, то тогда правильный ответ может дать другая команда. Если команда дает правильный ответ, то она зарабатывает баллы. Если не правильный, то баллы списываются. Если команда не отвечает, баллы не изменяются.

Игра начинается!

Вопросы на тему «Здоровое питание»:

1. Он всему голова. (*Хлеб*)
2. Сидит девица в темнице, а коса на улице. (*Морковь*)
3. Долгое время плоды этого овоща считались несъедобными и даже ядовитыми. Европейские садоводы разводили их как декоративное растение. Сейчас плоды этого овоща употребляют в пищу свежими, вареными, жареными, консервированными, из них готовят пасту, соусы, лечо. (*Томат, помидор*)
4. Этот овощ на первом месте по содержанию в нем витамина С. Бывает зеленым, красным, желтым. Если он станет частым гостем на твоём столе, то твои нервы будут крепкими, кожа великолепной, иммунная защита сильной. (*Сладкий перец*)
5. Это самый полезный фрукт по мнению ученых. Описывая его вкус, говорят о сочетании ароматов крыжовника, земляники, банана, дыни, яблока и ананаса. Растение получило свое название за сходство формы его опушенного плода с телом птицы. (*Киви*)

Вопросы на тему «Вредные привычки»:

1. Эта вредная привычка может убить лошадь. (*Курение*)
2. Человек, находящийся в болезненной зависимости от запрещенных вредных веществ. (*Наркоман*)
3. Частое употребление этого, казалось бы, безвредного напитка, может привести к болезням органов пищеварения, ожирению, аллергии, сахарному диабету. (*Лимонад*)
4. Употребление этого вещества приводит к нарушениям работы сердечнососудистой системы, мозга, нервной системы, повреждает желудок и печень. Может привести к смертельному исходу. (*Алкоголь*)
5. Одно из самых распространенных, доступных и опасных наркотических веществ. Является причиной около 40% болезней и сокращает продолжительность жизни в среднем на 10 лет. (*Табак*)

Вопросы на тему «Спорт»:

1. Ледовая площадка. *(Каток)*
2. Специалист по поднятию тяжестей. *(Штангист)*
3. Футбол – мяч, хоккей – шайба, бадминтон - ...? *(Волан)*
4. Теннисная площадка. *(Корт)*
5. Что стремится установить спортсмен? *(Рекорд)*

Вопросы на тему «Полезные растения»:

1. Почему я от дороги далеко не отхожу?
Если ты поранил ноги, я им помощь окажу.
Приложу ладошку к ране, - боль утихнет и опять
Будут ноги по дороге в ногу с солнышком шагать. *(Подорожник)*
2. Растет она вокруг. Она и враг и друг.
Как иглы - волоски покрыли все листки.
Сломи хоть волосок, и капнет едкий сок
На кожу – хоть ори! Ой! Волдыри!
Но если дружишь с ней, ты многих здоровей.
В ней витаминов клад! Весной ее едят! *(Крапива)*
3. Он шипы свои выставил колкие, шипы у него как иголки.
Но мы не шипы у него соберем, полезных плодов для аптеки нарвем. *(Шиповник)*
4. Весной растет, летом цветет, осенью осыпается, зимой отсыпается.
А цветок – на медок. Лечит от гриппа, кашля и хрипа. *(Луна)*
5. Есть корень, кривой и рогатый, целебную силой богатый.
И может два века он ждать человека в чащобе лесной под кедровой сосной.
(Женьшень)

Вопросы на тему «Будь здоров!»:

1. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо.
Что это? *(Сон)*
2. Она является залогом здоровья. *(Чистота)*
3. Для нормального функционирования человеку надо 2,5 кг этого вещества в день.
Что это? *(Вода)*
4. Наука о чистоте. *(Гигиена)*
5. В Древнем Китае и Персии здоровые люди наносили на царапину немного крови
больных оспой. Как называется такая процедура? *(Прививка)*

Подведение итогов игры: подсчет баллов, поздравление победителей.

Классный час в 9 классе « Мы и наши привычки: правила рационального питания»

Цели: развитие представлений о назначении пищи в жизни человека, формирование убеждений в необходимости полноценного рационального питания, укрепление привычки к режиму питания и избеганию пищевых рисков.

Задачи: актуализировать представление об основных питательных веществах; развивать убеждения в преимуществах рационального питания, стремления придерживаться его принципов; укреплять привычку соблюдать режим питания и избегать пищевых рисков.

Оборудование: проектор и экран для показа презентации

Ход занятия:

1. Слово учителя Народная мудрость гласит: «Посеешь поступок - пожнёшь привычку, посеешь привычку - пожнёшь характер, посеешь характер - пожнёшь судьбу». В чём, по – вашему, наиболее сильно проявляются наши вкусы и привычки?

Ответы учащихся

2. Слово учителя : Зачем люди едят?

Ответы учащихся

Мы пришли к выводу, что в пище содержатся основные питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные элементы, жидкость, которые являются строительным материалом для роста, источником энергии, укрепляют иммунитет.

Вспомните, в каких продуктах содержатся основные питательные вещества, для чего они нужны?

Основные питательные вещества (ОВП)	Роль ОВП	Продукты, содержащие ОВП	Число блюд в день
Белки	Помогают росту организма	Мясо, рыба, молоко и продукты из них	Не менее 2
Жиры и углеводы	Источники энергии	Мясо, рыба, молоко и продукты из них. Хлеб, крупы	Не менее 2 Не менее 4
Витамины и минеральные вещества	Укрепляют иммунитет	Фрукты и овощи	Не менее 4
Жидкость	Входит в состав тела	Жидкие продукты	Не менее 4

3. Сообщения учащихся (по презентации)

Существует два основных принципа рационального питания. Первый - энергетическая ценность (калорийность) суточного рациона должна соответствовать суточным энергозатратам человека. Наша комфортная жизнь делает нас малоподвижными. Гиподинамия в сочетании с потреблением калорийных продуктов непосредственно сказывается на здоровье.

Отсюда следует рекомендация: потребляйте столько энергии, сколько тратите. Отдайте предпочтение овощным гарнирам, нежирным сортам мяса и молочным продуктам. Чаще употребляйте каши (кроме манной) и хлеб с отрубями или выпеченный из цельного зерна.

Второй принцип декларирует необходимость соответствия химического состава рациона человека с его физиологическими потребностями. Дело в том, что с пищей, кроме энергии, человек должен получать определённое количество веществ, из которых строятся клетки и ткани. Именно от этих веществ зависят физическая и умственная работоспособность, иммунитет. Чтобы всё в организме работало, надо, чтобы вещества в полном объёме поступали в организм. Отсюда пожелание – максимально разнообразить продукты питания. Таких веществ диетологи насчитывают несколько сотен, и все они в разных количествах содержатся в тех или иных продуктах.

Например, молочные продукты являются поставщиком легкоусвояемого кальция, красное мясо – железа, листовая зелень – фолиевой кислоты и т.д. Но в этих продуктах мало других, не менее важных веществ. Так, в молоке мало железа, в мясе – кальция, в фруктах и овощах – мало витаминов группы В, но много аскорбиновой кислоты.

Пища должна утолять голод, укреплять здоровье, но она так же должна быть и вкусной. Всё просто. Учёные подсчитали, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми веществами, суточный рацион должен включать примерно 32 наименования различных пищевых продуктов.

4. Обсуждение вопросов:

- 1) Чем опасен голод или отсутствие в питании основных питательных веществ, а так же – чем опасно переедание.
- 2) Назовите известные вам блюда различных национальных кухонь. Почему национальные кухни отличаются друг от друга и что в них общего.

5. Работа в группах

Класс делится на 4 команды. Каждая команда получает по листу бумаги, фломастеры и придумывает по семи (по дням недели) вариантов: первая – завтраков, вторая – обедов, третья – полдников, четвёртая – ужинов. При этом необходимо, чтобы блюда были разнообразными и содержали основные питательные вещества, можно использовать и свои любимые блюда.

6. Составление общего «Меню на неделю»

Поместим его на доску, оценим разнообразие и наличие ОВП в предложенных блюдах. Меню на какой день недели соответствует принципам рационального питания?

7. Работа в группах

Еда может причинить вред. Задания по группам. Первая группа – в чём опасность переедания; вторая – неумеренного употребления сладостей; третья – использования некачественных или загрязнённых продуктов; четвёртая – недостаточного или однообразного питания.

8. Эксперимент «Наведи порядок в холодильнике»

Вы решили начать жизнь с чистого листа, что касается рационального питания, но в холодильнике есть продукты, от которых необходимо избавиться. Что это за продукты и за что мы их выкинем в корзину?

9. Выводы:

Очень важно соблюдать режим питания. Качественная пища способствует лучшему обмену веществ, а значит и нашему здоровью. Недаром у древних римлян есть мудрое изречение «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть».

Так в чём же состоит суть режима питания?

1. Пища должна быть разнообразной.
2. Желательно есть свежеприготовленную пищу.
3. Пища должна иметь приятный внешний вид, запах, вкус.
4. Лучше употреблять сырые овощи и фрукты.
5. Рекомендуется четырёхразовое питание в одни и те же часы: завтрак, обед, полдник, ужин.
6. Начинать еду лучше с салатов, винегретов, бульонов, вызывающих усиленное выделение пищеварительных соков.
7. Перед едой не следует употреблять сладкое – это «перебивает» аппетит.
8. Во время еды нельзя отвлекаться.
9. Ужин должен быть не позднее, чем за 2 – 3 часа до сна.
10. Нельзя употреблять слишком горячую пищу.
11. Острая пища неблагоприятно действует на печень.

12. Курение затормаживает сокоотделительную функцию пищеварительных желез.

13. Алкоголь обжигает слизистую оболочку, вызывая опухолевые образования, разрушает печень.

14. Необходимо поступление в организм клетчатки, так как она является мощным раздражителем, стимулирующим рефлекторную деятельность кишечника.