Классный час "ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ"

***ЦЕЛИ:*** Пропагандировать здоровый образ жизни; активизировать познавательную деятельность учащихся; заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья; развивать творческие способности; расширить понятие о здоровом питании.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**Здравствуйте!**И снова сегодня мы будем говорить о здоровье! Но понятие здоровья очень многогранно, поэтому прежде чем объявить тему нашего классного часа, я прошу вас ответить на некоторые вопросы поднятием руки.

Поднимите руки те, кто из вас считает себя здоровым на 100 %.

Поднимите руки те, у кого зрение ниже нормы.

Поднимите руки те, кто в течение одного года болеет несколько раз.

Поднимите руки те, у кого бывает плохое настроение и самочувствие.

Поднимите руки те, кто занимается не в основной группе по физкультуре.

А теперь поднимите руки те, кто до сих пор не поднял ее ни разу.

Мы определили, что среди нас нет абсолютно здоровых людей. Может быть, мы неправильно понимаем, что входит в понятие здоровье и под влиянием каких факторов оно формируется?

*Каждый ученик получает карточку с одним словом или словосочетанием, часть доски поделена на 2 части: показатели здоровья и факторы, влияющие на здоровье. Учащимся предлагается прикрепить свою составляющую на нужную часть доски.*

1) Что мы с вами можем назвать показателями здоровья?

*Стройность, общий тонус, хорошее самочувствие, активность, настроение, состояние отдельных органов организма.*

2) Факторы, влияющие на наше здоровье.

(*экология, образ жизни, режим труда, режим сна, спорт, режим питания, продукты питания)*

А как вы думаете, что из названного сильнее всего отражается на общем состоянии организма, на его здоровье?

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

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

*Слайд 1*

Подбирая эпиграф для нашего классного часа, я нашла несколько высказываний великих людей, и не смогла выбрать одно, поэтому они все перед вами.

Как вы считаете, правильно ли вы питаетесь?

По какому принципу вы выбираете, что вам есть?

Знаете ли вы, какие продукты полезны, а какие вредны?

Что вы предпочтете на завтрак - гамбургер и кока-колу или овсяную кашу и свежевыжатый фруктовый сок?

На обед - щи с говядиной и компот или картошку фри со свининой под соусом чили и черный кофе?

На полдник - творог, банан и ряженку или курицу-гриль и чипсы с фантой?

На ужин - рыбу с овощным салатом и чай или лапшу быстрого приготовления с мясным полуфабрикатом, сникерс и чайный напиток?

Сейчас я раздам вам листы бумаги и попрошу вас ответить на вопросы следующего теста. Он будет содержать 10 вопросов и по нескольку вариантов ответа на них. Вам следует выбрать из каждой группы ответов тот, который наиболее близок вам. Итак, приступаем.

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

*Слайд 2*

А что значит, по-вашему, правильно питаться?

Существует много точек зрения и взглядов по данной проблеме. Сегодня мы попытаемся в ней разобраться вместе.

В мире существует много стилей питания, которые поддерживают миллионы сторонников. Но из всего многообразия можно выделить четыре основных стиля.

вегетарианство

сыроедение

американский стиль (фаст-фуд)

традиционный

*Слайд 3*

Итак, что же означает каждый из этих стилей, об их преимуществах и недостатках мы сегодня и поговорим. Некоторые из вас получили домашнее задание и сейчас мы посмотрим, как вы с ним справились. Кроме того, в классе есть ученица, которая так и не определилась, с каким из стилей питания хотела бы нас познакомить. Поэтому она будет играть роль эксперта. Ее задача – объективно оценить все стили питания.

Итак, мы начинаем!

*Выступление группы, придерживающейся вегетарианского стиля питания.*

***Учитель.*** Давайте выслушаем мнение экспертов по данному стилю питания.

*Выступление группы, придерживающейся сыроедения.*

***Учитель****.* Давайте выслушаем мнение экспертов.

*Выступление группы, придерживающейся традиционного стиля питания.*

***Учитель.*** Давайте выслушаем мнение эксперта по данному стилю питания.

*Выступление группы, придерживающейся американского стиля питания.*

***Учитель****.* Слово эксперту.

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

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

*Слайд 4*

И сейчас вашему вниманию представляем хит-парад самых разнообразных диет. Мы не призываем вас к их использованию – наша цель – доказать, что идеальных диет нет! Итак, внимание на экран!

*Слайды 5-10*

Несбалансированное питание, которое можно наблюдать в любой из представленных диет, может привести к различным заболеваниям, и самые страшные из них анорексия и булимия.

*Слайды 11-12*

В средние века молодых девушек перетягивали корсетами, которые мешали им дышать, сдавливали все внутренние органы. Это было данью моде. Сегодня с экранов телевизоров ведется массовая пропаганда «неженственного» тела. Маленькие девочки, психика которых еще не сформировалась, видят, как по подиуму шагают люди, лишь слегка напоминающие женщину: без форм, без румянца, без улыбки. Стандарты 90-60-90 настолько прочно засели в сознании современных девушек, что разрыв в единицы в большую сторону подобен смерти, а в меньшую является достоинством.

В погоне за идеальной, неясно по каким параметрам, фигурой молоденькие девушки готовы на все. Тут начинается насилие над своим организмом. Все было бы не так страшно, если бы проблема была только в физических показателях. Основная проблема состоит в том, что болеет не столько тело, сколько «голова». Болезнь зарождается в мыслях, а заканчивается на больничной койке.

*Слайд 13*

Анорексия и булимия – достаточно разные на первый взгляд болезни, но такие одинаковые по природе своей. Появились достаточно давно, но особого расцвета достигли в наши дни. Эти болезни, на самом деле, являются продуктом общественного сознания.

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

*Учитель озвучивает задание и раздает необходимые материалы. Дети сами складывают пирамиду, затем сравниваем ее с эталоном, ученик рассказывает о пирамиде.*

*Слайды 14-16*

К сожалению, наш классный час подходит к концу. И сейчас я хочу узнать, насколько полезен он был для вас.

*Рефлексия «Саквояж, корзина, мясорубка»*

Все, о чем говорилось сегодня для меня важно, я буду применять это в жизни – **саквояж**

Что-то требует додумывания, докручивания – **мясорубка**

Сегодняшнее занятие было для меня бесполезным – **корзина**

*Слайд 17*

— Ах, молодость! Своими непременно

и красотой, и нежностью пленяешь всех...

Ты претендуешь на успех...

В привычках и поступках переменна.

А за тобою зрелость слово молвит:

Что молодость посеет, она — жнёт,

И человек по жизни так идёт,

Как в юности дорогу подготовит.

Сегодня, как никогда, мы должны осознать, что будущая наша жизнь, болезни или, наобо­рот, прекрасное здравие, активность и бодрость зависят от того, как мы живём и как ведём се­бя в настоящем.

Если вы хотите научиться изменять свою судьбу, хотите знать, как это осуществить, то вдумайтесь в высказывание древних: «Посеешь привычку — пожнёшь характер, посеешь харак­тер — пожнёшь судьбу». Так давайте будем корректировать свои привычки, и изменять судьбу!