Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Джебарики-Хаинская средняя общеобразовательная школа

Тема воспитательного классного часа

в 5 классе

«Здоровое питание

в условиях Севера»

Составила: АрбыноваГалина Олеговна

учитель математики

п. Джебарики-Хая ,2023г.

*Форма мероприятия* – классный час.

*Тема*: «Здоровое питание в условиях Севера»

*Цель*: сформировать представление о правильном питании и его влиянии на детский организм, о пищевых привычек, создать убеждение о значимости физического и психического здоровья*.*

“Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своею душой и телом”

Л.Н. Толстой.

**Ход проведения мероприятия (сценарий)**

**I. Организационный момент**

Здравствуйте ребята, сегодня мы поговорим с вами о важном для нашего организма, без этого человек не сможет существовать, о питании.

Мы каждый день питаемся. Нам это необходимо. Поэтому мы должны грамотно подходить к выбору продуктов. Пища должна быть не только вкусной, но и полезной. Это важно и для взрослых, и для детей.

**II. Введение в тему классного часа**

1. Беседа о здоровье.
2. Ребята, а от чего же зависит наше здоровье? Давайте с вами определим факторы, влияющие на наше здоровье (обсуждение).

Вывод: значит основными факторами являются:

* экология (окружающая среда)
* образ жизни
* режим труда
* режим сна
* спорт
* питание (режим питания и продукты питания)
* привычки

1. Существует ли связь между здоровьем и питанием? Какая? (обсуждение с детьми).

Значит, правильное питание является непременным условием хорошего здоровья, высокой работоспособности. А неправильное питание значительно снижает защитные силы организма может способствовать возникновению многих заболеваний, т. к. ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию. Пища должна быть всегда свежеприготовленной и полезной.

Вывод: Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, которая необходима для покрытия затрат на жизнедеятельность человека.

**III. Раскрытие темы классного часа**

1. Проведение теста «Как вы питаетесь?» (обсуждение результатов).
2. Представление схемы здорового питания на примере **"Пирамиды здорового питания" (плакат) .**

Из чего она состоит? (демонстрация интерактивной Пирамиды питания).

Дети называют, какие продукты питания нарисованы на каждом этахе пирамиды и рассказывают.

1 этаж (ученик). Зерновые. В них содержится мало жиров, они поставляют организму необходимые витамины, минералы и клетчатку. В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша ( из злаков): пшенная, геркулесовая, гречневая, рисовая, перловая, гороховая или кукурузная. Макароны и вермишель лучше покупать из муки первого сорта, от них вашему организму будет больше пользы. Рис является одним из древнейших злаков. Он очень популярен во всем мире и поэтому используется в кухне многих народов мира. Его можно встретить в супах, плове, пирогах, десертах и многих других блюдах.

2 этаж (ученик). Фрукты и овощи. Они обеспечивают организм важными витаминами, минералами и клетчаткой. И, как правило, не содержат жиров. Ягоды - настоящий кладезь витаминов. Малину можно использовать как природный аспирин, чернику, бруснику и клюкву - как антибиотики. В Якутии собирают землянику, голубику, бруснику, Алданский виноград, который также известен как охта или смородина-дикуша, морошка, черная и красная смородина. В ягодах содержится различные кислоты (яблочная, лимонная, щавелевая и т.д.), необходимые для поддержания иммунитета. Не меньше полезных веществ в облепихе, черноплодной и красной рябине.

В летне-осенний период нужно пить овощные и фруктовые соки. Это могут быть и купажные соки, то есть сочетание двух или нескольких овощей или фруктов. Фруктовые и овощные соки очень полезны всем.

3 этаж (ученик). Данная группа продуктов питания — основной источник белков. Топ-10 продуктов с высоким содержанием белка: сыр, грудка курицы или индейки, творог, бобовые (чечевица, горох, фасоль, нут, арахис), красное мясо, рыба, орехи(кешью, грецкий, фисташки) Крупы (овес, гречка, пшено), макароны из твердых сортов пшеницы, яйцо. Белки состоят из аминокислот, 8 из которых организм не способен синтезировать самостоятельно, поэтому для нормальной работы организма их нужно потреблять с пищей. Вот какие функции они выполняют:

* строительная – из белков миозина и актина по большей части состоят наши мышцы, их способность менять свою форму позволяет мышцам растягиваться и сокращаться;
* питательная – один грамм белков содержит 4 калории;
* транспортная – транспортный белок гемоглобин обеспечивает перемещение вместе с кровью кислорода и углекислого газа;
* защитная – белки обеспечивают иммунитет, белки иммуноглобулины – это антитела, которые защищают человека от вирусов и инфекций.

Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю. Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные "деликатесы" включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу.

4 этаж (ученик).Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты. Вместо сахара, тортов, конфет - джемы и фрукты.

1. Питание в условиях Севера. (Презентация)

Оленина - это мясо, обладающее своеобразным вкусом, оно нежное, сочное, а главное экологически чистое. По биологической ценности оленина полезнее других видов красного мяса. В ней содержатся витамины группы В, Е, медь, железо, селен, калий, магний, цинк, фосфор, незаменимые кислоты Омега-6, белок. Продукт богат витаминами A, B, C и ниацином, не содержит холестерина. Оленина содержит белка на 2,7-7,6% больше, чем лучшие сорта говядины. Оленина способствует улучшению работы сердца и кровообращения, стимулирует половые функции, уменьшает образование вредных жиров, исключает ожирение, эффективно предотвращает вредные последствия от тяжелых металлов и ядовитых веществ, т.к. содержит много селена.

Рыба хариус является одной из самых ценнейших рыб. Мясо хариуса имеет высокую пищевую ценность, а благодаря сбалансированному сочетанию рыбьего жира и аминокислот легко и фактически усваивается организмом – на 97%. Чтобы сохранить в полном объеме все полезные микроэлементы в составе мяса: кальций, цинк, молибден, железо и 165,65 мг хлора его замораживают.

Фрукты – это ценнейший источник витаминов, микроэлементов и клетчатки. Минералы и витамины во фруктах варьируются в зависимости от их разновидности, зрелости и условий хранения. Много полезных веществ, то есть витаминов группы А и В, содержится в яблоках, апельсинах, лимонах, бананах и киви, которые оказывают влияние на образование гормонов, улучшающих зрение и рост волос. Данный элемент способствует укреплению костной ткани и зубов, предотвращая их хрупкость и сухость кожи. В этих овощах ниацина настолько много, что при ежедневном употреблении человек может за короткое время нормализовать работу нервной системы, улучшить состояние кожных покровов, устранить бессонницу, прояснить сознание и улучшить работу желудочно-кишечного тракта.

Овощи являются источником многих необходимых человеческому организму витаминов и минеральных солей. Физиологическая потребность человека этих продуктах составляет 250 кг в год. В еде необходимо употреблять широкий ассортимент овощей, как в сыром виде, так и в приготовлении блюд.

* Витамин А (каротин) содержится в моркови, красном перце, помидорах. Этот витамин необходим для человека- он способствует заживлению ран, лечение желудочно- кишечных заболеваний, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, инфекциям. При недостатке витамина А ухудшается зрение, наступает общая слабость организма.
* Витамин В1 (тиамин). Содержится в помидорах. Он укрепляет нервную систему, предотвращает нарушения пищеварения, улучшает усвоение углеводов.
* Витами С (аскорбиновая кислота). Содержится в зеленом горошке, капусте, помидорах. Повышает общий тонус организма, и тем самым способствует заживлению ран. При отсутствии витамина нарушается обмен веществ.

Вывод: 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 придерживаться режима питания в течение дня.

1. Игра «Ромашка» пословицы о здоровье (закончить пословицу).
2. В здоровом теле (здоровый дух).
3. Голову держи в холоде (а ноги в тепле).
4. Заболел живот, держи (закрытым рот).
5. Двигайся больше (проживешь дольше).
6. Кто курит табак (тот сам себе враг).
7. Любящий чистоту (будет здоровым).
8. Болен - лечись, а (здоров – берегись).
9. Доброе слово лечит, а (злое калечит).
10. Живешь каково и (здоровье таково).
11. Недосыпаешь — (здоровье теряешь).
12. **Отгадывание загадок.**

1. На жарком солнышке подсох и рвется из стручков (горох).

2. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява. Кто любит щи – меня тащи (капуста).

3. Я рос на грядке, характер мой гадкий: куда ни приду, всех до слез доведу (лук).

4. Яркий, гладкий, налитой, весь в обложке золотой. Не с конфетной фабрики – из далекой Африки (Апельсин).

5. Вкус у ягоды хорош, но сорви поди-ка: куст в колючках будто ёж, - вот и назван (ежевика).

6. Маленький, горький, луку брат (чеснок).

7. На сучках висят шары – посинели от жары - слива.

8. Я румяную Матрешку от подруг не оторву. Подожду, когда Матрешка упадет сама в траву (яблоко).

9. Стать сильнее захотели?

Поднимайте все... (гантели)

10.Для царапинок Алёнки

Полный есть флакон... (зеленки)

1. Хоть ранку щиплет он и жжёт

Лечит отлично рыжий... (йод)

1. «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

Нарушение режима дня (сна и отдыха), вредные привычки, неправильное питание (дети говорят).

**IV. Подведение итогов**

Полезные продукты: рыба, мясо, молочные продукты, каши, овощи, фрукты, ягоды (дети рисуют).

Неполезные продукты: пепси, фанта, чипсы, торты, конфеты.

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!

“Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своею душой и телом” Л.Н. Толстой.

V. Рефлексия.

1. Вам понравился классный час? Что нового вы узнали?

Вы, молодцы! Будьте здоровы!