**Вредная пятерка и полезная десятка (классный час в 8 классе о здоровом питании)**

**Цель:** углубить представление детей о рациональном питании; продолжить формирование позитивной оценки здорового образа жизни; побуждать детей к разумному, бережному отношению к своему здоровью, к борьбе с вредными привычками.

**Форма проведения:** мини-лекция с элементами беседы и игры.

**Оборудование:**

-подготовить 10 полосок плотной бумаги; на каждой полосе написать название полезного продукта (яблоки, мед, лук, чеснок, рыба, молоко, зеленый чай, банан, грецкий орех, морковь);

-нарисовать табличку на альбомном листе бумаги.

|  |
| --- |
| Вредная пятерка |
| 1.Сладкие газированные напитки  2.Картофельные чипсы  3.Сладкие шоколадные батончики  4.Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты  5. жирные сорта мяса, особенно в жаренном виде |

**Оформление:**

-на доске написать тему, эпиграф;

-развесить картинки: продукты, кулинарные изделия, овощи, фрукты;

-нарисовать на доске таблицу:

**Меню кафе «Вкуснота»**

|  |  |
| --- | --- |
| Название блюд | Количество порций |
| 1.Салат из капусты  2.Салат из свеклы  3.Салат «Оливье»  4.Борщ  5.Суп куриный с лапшой  6.Уха  7.котлеты с гарниром  8.чипсы картофельные  9.Шашлык  10.Голубцы  11. Сосиски, сардельки  12. Компот из сухофруктов  13. Кисель из клюквы  14. Сладкие газированные напитки  15. Фрукты (любые)  16.Шоколадный батончик |  |

**Ход классного часа:**

**Классный руководитель:**

Ребята, вы знаете, что некоторые кафе доставляют обеды прямо в офис. Представьте себе, что каждый из нас может сейчас тоже заказать себе обед, и нам привезут его прямо в класс. Только нужно указать точное количество порций. Платить за еду не нужно- у кафе сегодня праздничная акция. А вот меню - выбирай, что хочешь! Выбирайте поскорее, а я буду записывать, сколько порций нужно заказать. ( *Дети называют блюда, учитель отмечает их в таблице).*

Ой, ребята, вижу, что у многих тут разыгрался аппетит, но вынуждена попросить у вас прощения – это была всего лишь провокация. И затеяна она была только с одной целью: проверить, отдадите ли вы предпочтение самым вредным продуктам питания. Пять таких продуктов скрывались среди этих замечательных блюд. Вот эти продукты (*обводит мелом вредные продукты*).

И, как оказалось, все вы клюнули на провокацию и выбрали –таки эти продукты! Эти продукты несовместимы со здоровым образом жизни.

**Мини –лекция «Вредная пятерка»**

Вот что я прочла в газете «Комсомольская правда». Врачи-диетологи всего мира выявили наконец пятерку самых вредных для человека продуктов. Вот они, помещены в эту табличку. (*Вывешивает табличку «Вредная пятерка» на доску*).

**Классный руководитель** (*читает и комментирует*).

1.Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие, созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.

2.Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из целой картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.

3. Сладкие шоколадные батончики. Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.

4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте, с сочетании с лимонадом!

Многие врачи к этой вредной пятерку добавляют еще и жевательные конфеты, чупа-чупсы, майонез, кетчуп лапшу быстрого приготовления, порошковые напитки, пиво и много других пищевых изделий. Во всех этих продуктах много химии: заменителей, красителей, растворителей. действие многих этих веществ сопоставимо с действием ядов. Если есть много такой пищи, организм постепенно привыкает к яду и уже не посылает тревожных сигналов в виде высыпаний на коже, тошноты или головокружений. Постепенно ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь.

**Интерактивная беседа по теме «Что вредно и что полезно»**

**Классный руководитель:** Ребята, мне все-таки не дает покоя один вопрос многие из вас знают о вреде этих продуктов, но почему же вы так упорно их покупаете? (*Выслушиваются ответы детей*).

Получается, что все вы – просто несчастные жертвы рекламы. Но вы же знаете, что наносите непоправимый вред вашему здоровью! В младших классах вам говорили о правильном питании, на уроках биологии, ОБЖ вы тоже учили, как нужно правильно питаться. Давайте вспомним самое главное.

(*Учитель задает вопросы, дети отвечают*).

-На какие три большие группы подразделяются продукты питания? (*белки, жиры, углеводы*)

-Что еще нужно для здорового питания? (*витамины и минеральные вещества*)

-Сейчас модны разные диеты: картофельная, мясная, молочная, ореховая. Люди налегают на что-то одно и зарабатывают себе целый букет заболеваний. Как это можно объяснить?

-Что значит рациональное питание?(*правильное, разумное*)

-Что такое баланс? (*равновесие*)

-Согласны ли вы с шуткой, что сбалансированное питание-это чипсы в правой руке и чипсы в левой?

-Что же означает сбалансированное питание? (*в пище должно быть уравновешено содержание различных веществ*)

-Для чего нужно употреблять сырые овощи и фрукты? (*грубая растительная пищи улучшает работу всей пищеварительной системы*)

-Как соблюдать режим питания? (*нужно есть в определенное время, а ночью не переедать*)

-К чему приводит неправильное питание? (*к ожирению, болезням желудка, кишечника, печени*)

-Прочитайте эпиграф к нашему классному часу. Это слова Агаты Кристи (*читает*) : «Как желудок влияет на мозговые извилины!»

-Согласны ли вы с английской писательницей? (*дети высказываются*)

От того, что и как мы едим, зависит наше здоровье, настроение, самочувствие. Правильное питание – это важнейшее условие здорового образа жизни.

**Игра «Полезная десятка»**

**Классный руководитель:** Врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и самые полезные. Эти продукты всем нам известны. Предлагаю вам игру. Я буду описывать свойства этих продуктов, а вы угадайте, о чем идет речь.

*(Учитель читает загадки, а когда дети отгадывают, на доске прикрепляется полоска с название продукта).*

1.В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечно-сосудистой системы. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить необходимые микроэлементы. Что это за фрукты? (*Яблоки*)

2.Этот овощ-кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ-фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства этого овоща не пропадают даже при термической обработке. (*Лук*)

3.Этот овощ силен в борьбе с простудой. Кроме этого он наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. (*Чеснок*)

4.Этот оранжевый корнеплод богат витаминами и минералами. Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ. (*Морковь*).

5.В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен этот продукт для сердца, зрения, обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салатах, начинках для теста, в кондитерских изделиях. (*Грецкий орех*)

6.Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который и делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и почки. Больше всего этого продукта едят в Ирландии – 92 кг в год. А в России – только 15 кг. (*Рыба*)

7. Этот напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости. Из этого напитка с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных продуктов. (*Молоко*)

8.Этот продукт – не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простудные заболевания, болезни кожи, сердца. А Красавицы с древних времен применяли этот продукт для ухода за кожей. (*Мед*)

9.Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняет утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов А, С, В6. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий. (*Бананы*)

10.Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научились выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, зеленый, белый. Но сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, что именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не из пакетиков. (*Зеленый чай*)

**Классный руководитель:** Вот вы и угадали всю «полезную десятку». Вот она перед вами. Все продукты должны быть у всех на столе. Но это не значит, что нужно питаться только ими. В употреблении любого продукта нужно знать меру, учитывать свой возраст. Нужно также обращать внимание на качество продукта, степень его свежести. Ведь даже самым полезным продуктом можно отравиться.

**Работа в группах пот теме «Простые рецепты»**

**Классный руководитель:** Все вы теоретически знаете правила питания. Но не всегда их выполняете. Предпочитаете питаться всухомятку, бутербродами, вместо того чтобы разогреть или приготовить самим какое-нибудь простое, полезное блюдо. Сейчас мы поработаем в группах. Проверим, знаете ли вы рецепты таких блюд? Вначале – короткая история одного восьмиклассника Сергея.

Его родители срочно уехали на три дня в деревню, чтобы помочь бабушке после операции. А Сергей вместе со своим младшим братом, первоклассником Алешей, остался на хозяйстве. В первый день братья дружно уплетали яйца: вареные, жареные, сырые. А уже на второй день Алешка заявил. Что от яиц он скоро будет кукарекать, и категорически потребовал нормальной еды. Сергей обследовал кухню. Готовой еды не было. И он почему-то вспомнил фразу о «костлявой руке голода». Но потом ободрился: в холодильнике было полно всяких продуктов: мясо, молоко, сметана, крупы, картошка, морковка, лук, капуста… Сергей взял свой телефон, набрал список продуктов, приписав внизу текс6 «Народ, срочно нужны простые рецепты нормальной здоровой еды!» и отправил sms-ки шести своим друзьям. В роли друзей будете вы, ребята. Предложите Сергею, что можно приготовить из этих продуктов, опишите сам процесс приготовления. У вас есть 10 минут.

(*Включается музыка, дети работают*).

Время прошло, голодный друг ждет вашей помощи.

(*Дети выступают со своими рецептами*).

Ну вот, все рецепты отправлены по адресу. Уверена, что Сергею очень пригодится дружеская помощь. Этих рецептов хватит и на следующий день, а когда приедут папа с мамой, им тоже будет чем подкрепиться с дороги. Самое простое решение в этой ситуации было занять денег, купить сосисек, лапши быстрого приготовления и продержаться до приезда родителей. Но наш герой поступил рационально- но не влез в долги, не травил себя и брата вредными продуктами, а позаботился о своем здоровье. Этот опыт самостоятельности ему очень пригодится в жизни.

**Заключительное слово.**

**Классный руководитель**: Врачи утверждают, что самые распространенные болезни у школьников – это болезни желудка и малокровие. В определении этих болезней врачи единодушны – неправильное питание: употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, еда всухомятку и т.п. К сожалению, многие школьники беспечно относятся к своему здоровью, забывая известную русскую поговорку : « Что имеем, не храним, потерявши – плачем». Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая их сладкой газировкой или пивом, безнадежно отстали: во всем цивилизованном мире сейчас модно быть здоровым.

**Рефлексия.**

-С каким настроением вы уходите с классного часа? Что запомнилось? С чем не согласны?

(*Дети дают ответы*).