**Классный час «Здоровое полноценное питание»**

**Цели:**

1. Познакомить детей с принципами здорового питания на материалах современных исследований, повышать активность учащихся на уроке, работать над сознательным усвоением материала
2. Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания, выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона (меню)
3. Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья, воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания, формировать готовность к коммуникации, воспитывать культуру общения и поведения.

**Оборудование:** компьютер и интерактивная доска, магнитофон, аудиокассета с записью стихотворения, раздаточный пакет методических материалов.

**Ход урока.**

1. ***Мотивация изучения темы.***

Учащиеся прослушивают аудиозапись стихотворения «Интервью с долгожителем».

Вот Семенова толпой

Окpyжил жypнальный pой:

"Дайте, старче, нам совет,

Как дожить до ваших лет?

Что нам есть и что нам пить,

Чтоб здоровье сохранить?"

И Семенов дал совет:

"Чтоб дожить до сотни лет

Hyжно кушать апельсины,

Два кусочка лососины,

Вишни, сливу, виноград,

А в обед всегда салат,

Не забудьте щи и кашу,

Пейте только простоквашу,

Да чеснок при каждом блюде,

Пусть шарахаются люди.

Этим можно пpинебpечь,

Коль желаешь себя сберечь.

К вам болезни не пpистанyт,

Если с луком есть сметану.

Полиpyйте вашу кровь,

Ешьте свежую морковь.

**Учитель:** Так что значит здоровое и правильное питание? Наши родители еще с детства учат нас, что пища должна быть не просто вкусной, но и полезной, что пища должна быть богата витаминами и минералами. И все это не просто слова - каждый человек должен знать, что сущность питания - это не высоко- или низкокалорийная пища, а полноценность пищи, то есть — наличие в ней основных, «строительных элементов» живой клетки — аминокислот (из которых сам организм построит необходимые ему протеины или белки), жирных кислот (из них организм также создаст свойственные одному ему жиры), углеводов, микроэлементов, витаминов, гормонов, ферментов (энзимов), клетчатки и других компонентов.

В последние годы, медики констатируют значительное ухудшение состояния здоровья детей и подростков. Значительно увеличилось количество аллергических заболеваний у детей, заболеваний сердечнососудистой системы, желудочно-кишечного тракта, нарушение обменных процессов в организме, ухудшение показателей общего физического развития. Все эти заболевания возникают еще в самом раннем возрасте и только усугубляются в школьном возрасте.

А такой высокой утомляемости и такого количества депрессивных состояний у детей не отмечалось никогда. Все это (наряду с другими факторами) - следствие пренебрежительного отношения к питанию в семье, в школе, в обществе в целом. Эту ситуацию может исправить только переход к правильному здоровому питанию и к здоровому образу жизни. Вот об этом мы с вами и поговорим сегодня. Тема урока «Здоровое полноценное питание». А эпиграфом послужит высказывание Сократа:

**Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.**

1. ***Беседа учителя по теме урока***

Кулинария – искусство приготовления пищи. Еда – топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь грамотно его использовать должен любой, особенно молодой человек.

«В здоровом теле – здоровый дух!» - говорили древние, и настроение, здоровье, готовность трудиться во многом зависят от питания и отдыха. Важно не только правильно готовить, но и правильно питаться, регулировать не только количество пищи, но и её качество. Излишняя полнота и другие функциональные нарушения организма часто являются следствием неправильного питания.

***а) тест «Как вы питаетесь?»***

Учащимся раздают бланки теста (Приложение 1). Они отвечают на предложенные вопросы, выбрав свой вариант ответа и обрабатывают полученные результаты (подсчитывают баллы).

**Учитель.** А теперь давайте проанализируем результаты.

Кто набрал от 21 до 24 очка, у вас отличный стол. Причин для беспокойства нет.

16-20 очков. Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.

12-15 очков. Пересмотрите свое отношение к питанию.

0-11 очков. То, как вы питаетесь, из рук вон плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.

**Вопрос:** Как вы считаете, правильно ли вы питаетесь? По какому принципу вы выбираете, что вам есть? Знаете ли вы, какие продукты полезны, а какие вредны?

***Рациональное питание*** заключается в полноценном питании здоровых людей с учётом их возраста, характера труда, пола. Рациональное питание помогает сохранить здоровье, поддерживает высокую умственную и физическую работоспособность, повышает сопротивляемость вредным факторам окружающей среды.

Рациональное питание включает в себя несколько понятий.

**Пищевой рацион**, т.е. пища должен покрывать энергетические затраты организма, иметь определённые составные части в определённом соотношении, хорошо усваиваться, иметь приятный внешний вид, вкус и запах, быть разнообразным.

Пища – основной источник существования человека. Наиболее важными веществами, влияющими на рост и развитие организма, на восполнение его энергетических затрат, являются белки, жиры, углеводы, витамины, вода минеральные вещества, органические кислоты.

Составные части пищи, особенно белки, жиры и углеводы, должны находиться в определённом соотношении. Наиболее рациональным является соотношение 1:1:5, т.е. дневные нормы потребления белков и жиров практически одинаковы, а потребление углеводов в 5 раз выше.

**Белки**, являющиеся строительным материалом человеческого тела, участвуют в процессе обмена веществ. Белки – это источник энергии. Суточные нормы потребления белка зависят от физической нагрузки и возраста человека. Чем выше энергетические затраты, тем больше требуется белка. Предельно высокая норма – 120 г, предельно низкая – 80 г (Рассказ сопровождается иллюстративным материалом, выведенным на интерактивную доску)

Основные элементы, из которых состоят белки – это аминокислоты. Неполноценное белковое питание приводит к тяжёлым заболеваниям, а избыточное потребление белков ведёт к развитию атеросклероза, накоплению в организме шлаков, т.е. ненужных веществ, снижению иммунитета, к инфекционным заболеваниям.

**Жиры** – это, прежде всего источник энергии. Жиры вместе с белками образуют соединения, входящие в состав клеточных оболочек. Они регулируют обменные процессы в клетках. В частности, жиры растительного происхождения участвуют в дыхании клеток, принося в них кислород (Рассказ сопровождается иллюстративным материалом, выведенным на интерактивную доску).

По своему происхождению жиры делят на:

* животные – сливочное масло, говяжий, свиной и бараний жир (имеют твёрдую консистенцию);
* растительные – масло подсолнечное, оливковое, кукурузное, соевое, арахисовое (имеют жидкую консистенцию);

Кроме жиров, поступающих в организм в чистом виде, они могут образоваться в нём из углеводов при их избыточном поступлении с пищей. Такие жиры малоценны, так как в них отсутствуют жирорастворимые витамины. Избытки жира откладываются не только под кожей, что приводит к ожирению, но и на внутренних органах, что затрудняет их функционирование.

Суточная норма потребления жиров 80-100 г. Причём не менее 20-25 г, должны занимать жиры растительного происхождения.

**Углеводы** – важнейшие компоненты пищевого рациона. Углеводы составляют значительную часть растительной пищи. Основные представители углеводов – сахар, крахмал и целлюлоза. Суммарная суточная норма потребления углеводов 450-500 г (Рассказ сопровождается иллюстративным материалом, выведенным на интерактивную доску).

1*)* ***Глюкоза и фруктоза*** практически сразу усваиваются и всасываются в кровь. На их усвоение организм почти не затрачивает энергии. Вот почему во время болезни или ослабленным людям рекомендуют мёд и фрукты. Глюкоза и фруктоза содержатся во фруктах, ягодах мёде. Глюкоза – главный поставщик энергии для мозга.

2)***Сахароза*** содержится в сахаре, варенье, кондитерских изделиях, мороженом, сладких напитках.

3) ***Лактоза*** содержится в молочных продуктах. Важным её свойством является способность нормализовать деятельность полезной микрофлоры кишечника, уменьшать процессы гниения в кишечнике.

4) ***Крахмал*** входит в состав всех круп, муки, картофеля, макаронных изделий, бобовых, капусты, моркови.

5) ***Клетчатка*** содержится в сырых овощах. Попадая в кишечник, клетчатка набухает и приобретает способность впитывать избыток холестерина и другие продукты обмена веществ, которые должны из организма удаляться.

**Витамины** усиливают сопротивляемость организма болезням и повышают его тонус. Они поступают с пищей животного и растительного происхождения. При недостатке витаминов у человека возникает гиповитаминоз, при избытке – гипервитаминоз, а при отсутствии их потребления – авитаминоз (Рассказ сопровождается иллюстративным материалом, выведенным на интерактивную доску).

Витамины легко разрушаются при нагревании, воздействии кислорода воздуха и солнечного света, длительном хранении. Даже при варке пищи теряется до 50 % витаминов. Поэтому следует строго соблюдать условия, позволяющие сохранить витамины при тепловой обработке продуктов.

**Вода** необходима организму так же, как и все пищевые вещества. Усвоение этих веществ возможно только в водной среде. Вода входит в состав всех органов и тканей, Суточная норма потребления 2-2,5 л.

**Минеральные вещества** входят во все продукты питания (Рассказ сопровождается иллюстративным материалом, выведенным на интерактивную доску).

К ним относят:

* железо (участвует в процессе кроветворения) – печень, почки, белые грибы, персики, абрикосы, картофель, лук-репка, свекла, горох;
* калий (выводит жидкость из организма, поддерживает работу сердечной мышцы) – курага, шиповник, чёрная смородина, дыня, грецкие орехи, петрушка;
* натрий (задерживает воду в организме) – поваренная соль;
* магний (способствует повышению активности ферментов) – крупы, капуста, горох, абрикосы;
* кальций и фосфор (принимают участие в образовании костной и зубной тканей) – молочные продукты, фасоль, фрукты;
* йод (регулирует деятельность щитовидной железы) – морская рыба, водоросли.

**Органические кислоты** содержатся во многих овощах и фруктах. Они сдерживают гнилостные и бродильные процессы в кишечнике. Болезни старения связаны в большей степени с отсутствием свежих овощей и фруктов в рационе питания. Органические кислоты сдерживают превращение избытка углеводов в жиры, что препятствует ожирению (Рассказ сопровождается иллюстративным материалом, выведенным на интерактивную доску).

**Режим питания** – это время и число приёмов пищи. Между приёмами пищи соблюдаются определённые интервалы времени. Желудок заранее готовиться к приёму пищи и в этом случае пища лучше усваивается. Наиболее рациональным является четырёх- и трёхразовый режим питания. При трёхразовом питании следует придерживаться такого правила – сытный завтрак, плотный обед и лёгкий ужин. При четырёхразовом питании (общая калорийность - 100%) рекомендуется на завтрак выделить 20% калорийности пищи, обед – 40%, полдник – 10% ужин – 20%.

Продукты, богатые белком (мясо, рыба, бобовые) рекомендуется употреблять в период активной деятельности, независимо от времени суток.

Перед сном нецелесообразно принимать пищу, возбуждающую нервную систему. Её употребление более уместно перед работой и днём. Ужин рекомендуется принимать за 2-3 часа до сна, а перед сном выпить кефир. Вредно для организма ложиться спать голодным, так как сон становится тревожным, может развиться бессонница.

Перед едой рекомендуется выпить воды, она повышает желудочную секрецию. Если вы устали, то перед едой необходимо отдохнуть, это будет способствовать лучшему перевариванию и усвояемости пищи. При пониженном аппетите еду следует начинать с острых закусок. Не рекомендуется начинать еду с приёма жирной пищи, жиры тормозят желудочную секрецию.

Желательно на каждый приём пищи наметить определённые блюда.

Завтрак - молочные каши или горячие мясные блюда, бутерброд, яйцо, кофе или какао – 20%.

Обед - холодная закуска, первое горячее блюдо, второе горячее блюдо с гарниром (овощи, крупяные или макаронные гарниры), напиток – 40%.

Полдник – мучные изделия, фрукты, напитки, десерты – 10%.

Ужин должен быть лёгким. Подают блюда из рыбы, творога, кисломолочные напитки – 20%.

В дневном рационе нежелательно повторение блюд, а на один приём не рекомендуется использовать одинаковые продукты. Например, если на первое приготовлен суп рисовый, то не следует подавать рисовый гарнир ко второму или рисовую кашу как второе блюдо.

Гарниры лучше разнообразить не только на каждый приём пищи. но и на протяжении недели.

Дневной рацион следует составлять и с учётом разнообразия блюд по цвету, вкусу, запаху, консистенции и форме. Необходимо избегать блюда с одинаковым вкусом, например капустник и голубцы.

**Условия приёма пищи** способствуют хорошему аппетиту, лучшему пищеварению и усвоению пищи. Вот почему так важна обстановка, в которой принимается пища, сервировка стола, психологическая атмосфера.

Пищу необходимо тщательно пережёвывать, кушать не спеша. Приём пищи должен осуществляться в приятной обстановке, всякую постороннюю деятельность следует прекратить. Чтение, деловые разговоры тормозят работу пищеварительных желез и ухудшают аппетит.

Сейчас много говорят о различных диетах (связанных с изменением веса или с проблемами здоровья), раздельном питании (когда за один приём пищи не принимают вместе белки, жиры и углеводы), вегетарианстве (отказ от животной пищи). По телевидению нам рекламируют диеты звёзд. Всё это очень интересно, но каждый человек должен сам для себя уяснить своё пищевое поведение, выстроить систему своего питания.

Принципы **сбалансированного** питания заключаются в том, чтобы не потреблять с пищей большее количество калорий, чем вы реально тратите. Нерациональное питание – это не только причина утраты красивой фигуры, но и один из главных факторов риска возникновения сердечнососудистых и онкологических заболеваний, диабета, ожирения.

1. ***Составление меню на день.***

Сегодня на уроке вы попробуете составить меню на день. При этом вам необходимо будет учитывать не только принципы рационального, сбалансированного питания, но и характер труда человека.

**Зависимость энергетических затрат от групп интенсивности труда.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа интенсивности  труда | Характер труда | Энергетические  затраты, ккал |
| Первая | Умственный (руководители, инженеры, медицинские работники, педагоги, секретари, деятели культуры) | 2800 |
| Вторая | Лёгкий физический (агрономы, медсёстры, продавцы промтоваров, тренеры, ветеринары) | 3000 |
| Третья | Физический средней тяжести (станочники, хирурги, водители, продавцы продтоваров, железнодорожники, коммунальщики, повара) | 3200 |
| Четвёртая | Тяжёлый физический (строители, механизаторы, горнорабочие, металлурги, нефтяники, газовщики) | 3700 |
| Пятая | Особо тяжёлый физический (шахтёры, сталевары, вальщики леса, каменщики, землекопы, грузчики) | 4300 |

Учащимся раздают бланки «Калорийность блюд» (Приложение 2). Они составляют меню на день для предложенной им группы интенсивности труда.

***5) Подведение итогов урока.***

Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!

Нежный организм подростка особенно нуждается в правильном сбалансированном питании, поскольку он интенсивно растет, развивается, продолжают формироваться все системы организма, особенно скелет и чрезвычайно чувствительная в этом периоде жизни центральная нервная система. Она нуждается в необходимом количестве строительного материала, обеспечивающего проводимость нервных импульсов и развитие психических процессов. Именно поэтому очень важно в этом возрасте следить за тем, что вы едите и придерживаетесь ли режима питания в течение дня.

Дома вы составите примерный режим питания на день для себя и расскажите, что вы выбрали в качестве своего повседневного рациона и почему. А поможет вам в этой работе Памятка: в каких продуктах «живут» витамины (Приложение 3).

**Приложение 1**

1. КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?

а) три раза;

б) два раза;

в) один раз.

2. ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ:

а) каждое утро;

б) один-два раза в неделю;

в) очень редко, почти никогда.

3. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?

а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;

б) из жареной пищи;

в) из одного только напитка.

4. ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?

а) никогда;

б) один-два раза;

в) три раза и больше.

5. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?

а) три раза в день;

б) три-четыре раза в неделю;

в) один раз.

6. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ТОРТЫ C КРЕМОМ, ШОКОЛАД?

а) раз в неделю;

б) от 1 до 4-х раз в неделю;

в) почти каждый день.

7. ВЫ ЛЮБИТЕ ХЛЕБ С МАСЛОМ?

а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам;

б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье;

в) очень люблю и балую себя почти каждый день.

8. СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ ЕДИТЕ РЫБУ?

а) два-три раза и больше;

б) один раз;

в) один раз и реже.

9. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?

а) раз в день;

б) два раза в день;

в) три раза и более.

10. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ПРИГОТОВЛЕНИЮ МЯСНОГО БЛЮДА, ВЫ:

а) убираете весь жир;

б) убираете часть жира;

в) оставляете весь жир.

11. СКОЛЬКО ЧАШЕК ЧАЯ ИЛИ КОФЕ ВЫ ВЫПИВАЕТЕ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ?

а) одну-две;

б) от трех до пяти;

в) шесть и больше.

Подведем итоги. Отложите ручки, подсчитайте количество баллов. Ответ а - 2 очка, б - 1, в - 0.

Кто набрал от 21 до 24 очка, у вас отличный стол. Причин для беспокойства нет.

16-20 очков. Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.

12-15 очков. Пересмотрите свое отношение к питанию.

0-11 очков. То, как вы питаетесь, из рук вон плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.



**Приложение 2**

**Калорийность блюд (на одну порцию)**

|  |  |
| --- | --- |
| **БЛЮДО** | **КАЛОРИЙНОСТЬ,**  **ккал** |
| **Салаты, винегреты, закуски** |  |
| Салат зелёный с огурцом и помидорами со сметаной | 100 |
| Салат из редиса со сметаной | 140 |
| Винегрет | 60 |
| Салат столичный | 300 |
| Икра баклажанная | 175 |
| Сельдь с гарниром | 230 |
| Грибы маринованные с луком | 120 |
| Студень | 370 |
| Бутерброд с сыром | 370 |
| Бутерброд с колбасой (нежирных сортов) | 360 |
| **Супы** |  |
| Бульон | 90 |
| Щи, борщ, овощной суп, рассольник | 230-240 |
| Солянка сборная мясная | 410 |
| Супы молочные (крупяные, с лапшой) | 400 |
| Свекольник холодный | 250 |
| Окрошка мясная | 360 |
| **Мясные блюда** |  |
| Мясо отварное (говядина) | 200 |
| Говядина с овощами | 300 |
| Бифштекс | 250 |
| Гуляш из говядина | 350 |
| Голубцы с мясом, рисом | 500 |
| Котлеты московские | 92 |
| Печёнка говяжья тушёная | 230 |
| Курица отварная | 130 |
| **Рыбные блюда** |  |
| Отварная рыба (судак, щука, морской окунь) | 70 |
| Осетрина, севрюга, кета, горбуша с белым соусом и каперсами | 210 |
| Рыбные тефтели, тушёные в соусе | 250 |
| Филе судака, трески, щуки припущенное | 90 |
| Филе морского окуня | 140 |
| Рыба, тушенная с овощами | 220 |
| **Гарниры** |  |
| Каша гречневая | 370 |
| Макароны отварные | 330 |
| Морковь в молочном соусе | 150 |
| Картофель отварной | 250 |
| Картофель жареный | 540 |
| Капуста тушёная | 150 |
| **Творожные и мучные изделия** |  |
| Пельмени | 350 |
| Вареники с творогом | 500 |
| Блинчики с творогом и сметаной | 650 |
| Сырники из творога со сметаной | 440 |
| Блины с маслом | 400 |
| Оладьи с маслом | 510 |
| Сырок творожный сладкий (100 г продукта) | 330 |
| **Сладкие блюда, напитки** |  |
| Кисель ягодный | 150 |
| Кисель молочный | 250 |
| Компот | 150 |
| Мусс ягодный | 100 |
| Кефир, простокваша с сахаром | 200 |
| Чай с сахаром | 50 |
| Кофе с молоком | 150 |
| Какао | 200 |
| Соки ягодные, фруктовые, томатные | 80 |
| Сладкие фруктовые воды | 30-80 |
| Мороженое сливочное, молочное | 130-170 |
| Мороженое пломбир | 220 |
| Печенье (100 г продукта) | 420 |
| Пирожное (100 г продукта) | 430 |
| Пирожки печёные (100 г продукта) | 220 |
| Шоколад (100 г продукта) | 570-600 |
| Халва (100 г продукта) | 500 |
| Пастила, зефир (100 г продукта) | 330-350 |
| Варенье (100 г продукта) | 270-295 |
| **Фрукты и ягоды** |  |
| Ягоды (вишня, земляника, малина, смородина) | 30-50 |
| Арбуз | 40 |
| Абрикосы, апельсины, лимоны | 40-50 |
| Виноград | 70 |
| Бананы | 100 |

**Приложение 3**

**Памятка: в каких продуктах «живут» витамины**

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин B1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин B2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин B12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует зажив лению ран.

Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин Е — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | «Правильное питание школьника». | |
| **Целевая аудитория** | 6 класс | |
| **Цель** | формирование целостного предоставления о здоровом (правильном) питании школьников. | |
| **Задачи** | **Образовательные**:  сформировать представление у учащихся между здоровой и нездоровой пищей.  **Развивающие**:  сформировать представления о правильном питании на основе различных источников;  выработать навыки выбора правильных продуктов питания и соблюдать режим питания.  **Воспитательные**:  Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;  Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания | |
| **Форма проведения** | Комбинированная | |
| **Методы обучения** | Репродуктивный, проблемный, практический | |
| **Формы организации учебной деятельности** | Фронтально-коллективная, групповая, индивидуальная | |
| **Материально-техническое обеспечение** | Мультимедийная техника: ноутбук с выходом в интернет, интерактивная доска Smart, проектор. | |
| **Образовательные**  **ресурсы** | Приложение Web2 – LearningApps, презентация PowerPoint, видеоролики канала YouTube, дидактические карточки. | |
| **План классного часа** | Организационный момент – 1-2 мин.  Введение в тему, мотивация, актуализация знаний – 5 мин.  Изучение нового материала – 15 мин.  Закрепление изученного материала. – 15 мин.  Итоги классного часа. Рефлексия. 5 мин. | |
| **Межпредметная связь** | Биология | |
| **Планируемые образовательные результаты** | | |
| **Предметные:** | **Метапредметные:** | **Личностные:** |
| *Знать:* основные понятия темы, правильное питание школьника, полезные продукты, вредные продукты, режим питания.  *Уметь:* использовать интернет-ресурсы, и другие источники информации. | *Познавательные:*  формирование умений классифицировать, сравнивать и анализировать, обобщать данные.  *Регулятивные:*  развивать умения работать в соответствии с поставленными целями;  формировать умения для проявления внеурочной деятельности инициативности и самостоятельности;  вносить необходимые коррективы в ходе работы, учитывать характер сделанных ошибок, уметь оценивать свои действия, высказывать своё мнение, делать выводы.  *Коммуникативные:*  формирование умения сотрудничества с учителем, с одноклассниками, уметь вступать в диалог;  быть ответственным за результат своих действий, наблюдать за действиями одноклассников, анализировать их деятельность, уметь увидеть неточности и корректировать их. | Устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом, оценивать собственный вклад в работу на уроке, формирование устойчивой мотивации к обучению. |

**ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА КЛАССНОГО ЧАСА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы классного часа/ время** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** |
| Организационный момент (эмоциональный настрой) – 1-2 мин. | Приветствует учащихся и зачитывает эпиграф, который записан на доске *(«Каждый наполняет себя САМ!»)* | Приветствие учителя, подготовка рабочего места. Зачитывают эпиграф, настраиваются на рабочий лад |
| Введение в тему, мотивация, актуализация знаний – 5 мин. | Предлагает разгадать ребус и назвать тему классного часа. (Ребус -Слайд№2) | Разгадывают ребус и называют тему классного часа – (Слайд№3) |
| Изучение нового материала – 15 мин. | Предлагает посмотреть мультфильм «Выбирай свою траекторию» и ответить на вопросы. (Приложение№1)  Вопросы для учащихся:  - Какую траекторию вы выбираете?  - Есть, чтобы жить или жить, чтобы есть?  Предлагает поговорить о правильном питании школьника (Слайд№5)  *Если хочешь быть здоровым, нужно правильно питаться, есть полезную, богатую витаминами еду и как можно реже употреблять «фаст-фуд». Здоровый человек не должен ничего исключать из своего меню, еда должна быть вкусной и разнообразной. Но во всём нужна мера.*  *Следует соблюдать режим питания* (в заметках презентации)  Знакомит с продуктами, которые необходимы для полноценного развития школьника. Показ обучающего видеоматериала [**«11 продуктов, необходимых для полноценного развития школьника»**](https://youtu.be/2jM6WZWW0L8)  (Приложение№2)  Задаёт вопросы для учащихся:  *(Еще древнегреческий философ Сократ (470 - 399 лет до н. э.) сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить» Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего организма.)*  - Что мы должны есть, чтобы не было проблем в учебе?  - Какие полезные продукты вы бы добавили для полноценного развития школьника?  Проводит опыт, совместно с учащимся, который направлен на изучение достоверности информации о чипсах. Для опыта необходима пачка чипсов «Lay`s».  ***(Опыт****. Положить большой чипс на лист бумаги и согнуть его пополам, чипс внутри листа раздавить, удалить кусочки чипса с бумаги,)*  Задаёт вопросы классу:  Изменился цвет бумаги? Чем покрылась бумага?  Какой можно сделать вывод  Оценивает результаты работы обучающихся.  Проверяет знания учащихся по теме «Правильное питание школьника». LearningApps - [**«ВРЕДНО – ПОЛЕЗНО»**](https://learningapps.org/watch?v=puyjhvi4t19)  Предлагает познакомиться с рекомендациями «Правила здорового питания для школьников» (Приложение№3) | Знакомятся с информацией в мультипликационном фильме.    Отвечают на вопросы учителя(Слайд№.4)  Внимательно слушают учителя.  Знакомятся с режимом питания школьника. (Слайд №6)  Анализируют полученную информацию.  Узнают об 11 продуктах, которые необходимы для полноценного развития школьника (развития памяти, концентрации внимания, активной работы мозга, усидчивости).  Отвечают на вопросы учителя.  Проводят эксперимент, следуя инструкциям учителя.  Отвечают на вопросы: Бумага покрылась жирными пятнами с желтым оттенком.  Высказывают свою точку зрения: Например, *Чипсы содержат большое количество жиров. А желтый цвет обозначает присутствие в продукте красителей, а это вредно для организма.*  Выполняют задания практические ЭОР.  Фронтальная форма работы. Классифицируют полезные и вредные продукты питания.  Индивидуальная форма работы - знакомятся с правилами здорового питания для школьников. |
| Закрепление изученного материала. – 15-17 мин. | Вопрос классу: Можно сказать, что овощи и фрукты – кладовая здоровья? Если да, тогда почему?  Предлагает учащимся разгадать Филворд: «Полезные продукты питания». Кто быстрей найдёт полезные продукты в филворде? Время для работы – до 5 мин (слайд №7)  Карточки-задания для индивидуальной работы (Приложение№4)  Проводит тестирование учащихся на тему: «Правильно ли мы питаемся?» (Приложение№5)  Учитель: *Лёгкая и полезная для нашего организма пища, которую веками ели наши предки - традиционные каши из различных круп, первые блюда на обед и множество своих овощей и фруктов, которые несут наименьшую опасность возникновения на них аллергии.* (в заметках презентации)  Предлагает объяснить значение пословиц.  «Кто хорошо жуёт, тот долго живёт.»  «Из-за стола нужно вставать с лёгким чувством голода.»  «Ужин не нужен, был бы обед.»  «Гречневая каша – мать наша, хлебец –  Кормилец» | Отвечают на вопрос учителя.  Индивидуальная форма работы - работают с Филвордом в дидактических карточках, находят спрятанные слова.  Проверяют свой выбор. ОТВЕТЫ (слайд №8)  Отвечают на вопросы теста.  Подсчитывают и обсуждают результаты тестирования. (Слайд№9)  Внимательно слушают учителя.  Фронтально-коллективная форма работы – объясняют значение пословиц (Слайд №10) |
| Итоги классного часа. Рефлексия.5 мин. | Цитирует Л.Н.Толстого: «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».  Предлагает составить синквейн «Правильное питание школьника»  Благодарит всех за работу. | Работа в парах. Составляют синквейн на тему «Правильное питание школьника»  - Анализируют результаты своей работы на классном часе;  - Отмечают успешные синквейны одноклассников;  - Оценивают работу одноклассников на классном часе. |
| **Источники информации:** | Методические рекомендации здоровое питание для школьника [Электронный ресурс] / <https://pandia.ru/text/77/378/32989.php> (дата обращения: 09.07.2019).  Яндекс-картинки [Электронный ресурс] /<https://yandex.ru/images/search?text=продукты%20питания%20на%20прозрачном%20фоне> (дата обращения: 02.07.2019).  Пословицы о правильном, здоровом питании. [Электронный ресурс] / <http://pro-poslovicy.ru/poslovicy-o-pravilnom-zdorovom-pitanii/> (дата обращения: 12.07.2019). | |