**Классный час общения: беседа-викторина о здоровом питании**

**«Фруктово-ягодный взрыв»**

***Классный руководитель: Мелешко Л. В. (5-Б класс)***

**Цель:** сформировать полное представление о правильном питании, о его
влиянии на здоровье организма.
**План.**
1. Беседа о здоровом питании.

2. Игра «Продолжи пословицы»

3. Решение кроссворда.

4. Викторина «Витамины».

5. Физкультминутка «Вершки и корешки».

6. Игра « Выбери полезное».

7. Заключительное слово.

**Ход классного часа:**

**(Сл. №1)**

Человек чувствует себя по-настоящему счастливо, только когда он здоров.

 **(Сл. №2)**

На состояние здоровья влияют:*Варианты ответов обучающихся*

**(Сл. № 3) *«Разговор о правильном питании»***

1. **Беседа о здоровом питании.** Ребята, сегодня мы поговорим с вами о самом важном для нашего организма, без чего существование человека невозможно - речь пойдет о питании.
Еда, пища, питание…. Эти слова мы произносим довольно часто. Что же такое питание?

*Варианты ответов обучающихся*

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности.
А как вы думаете существует ли связь между питанием и здоровьем? Какая?

*Варианты ответов обучающихся*

Итак, правильное питание является непременным условием хорошего здоровья, высокой работоспособности. А неправильное питание значительно снижает защитные силы организма, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний.

**(Сл. №4) Правила здорового питания.**

1. Соблюдай режим питания! Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.
2) Питайся разнообразно! Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.
3) Тщательно пережевывай пищу! Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.
4) Не переедай! С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.
5) Не спеши во время еды! Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания.

 **(Сл. №5) Пирамида здорового питания**

 Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.

**II.** Русские люди придумали очень много пословиц о здоровье, а пословицы – это народная мудрость. И сейчас мы с вами выполним такое задание, я буду читать пословицы, а вы мне поможете их закончить.

**Закончите пословицы:**  (задание на интерактивной доске)

1. Кто хорошо жуёт, …….(тот долго живет)

2.Аппетит приходит …….(во время еды)

3. Молод – кости гложи, а ………(стар кашу ешь)

4. Ужин не нужен,……(был бы обед)

5. Гречневая каша - мать наша,……(хлебец-кормилец)

**III. Решение кроссворда «Овощи – фрукты» (Сл. №6)**
Давайте с вами вернемся к пирамиде здорового питания **(СЛ №5)** И посмотрим на каком месте по полезности находятся овощи и фрукты.

*Ответы обучающихся.*

Я уверена, что каждый из вас любит и знает эти продукты. И сейчас мы разгадаем кроссворд, и вы впишите в него их названия.

***По горизонтали:***

1. Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые,
И маленькие детки. *(Яблоко)*

 5. Знают все, что обезьяны
 Очень любят есть … *(Бананы)*

 6. Синий мундир,

 Жёлтая подкладка,

 А в середине – сладко. (*Слива*)

 8. Фрукт похож на неваляшку,

 Носит желтую рубашку.

 Тишину в саду нарушив,

 С дерева упала...  *(Груша)*

 10. Отгадать не очень просто –

 Вот такой я фруктик знаю -

 Речь идет не о кокосе,

 Не о груше, не о сливе,

Птица есть еще такая,

Называют также – … *(Киви)*

11. Ни в полях. Ни в садах.

 Ни у вас и ни у нас,

 А в тропических лесах

 Вырастает …. *(Ананас)*

***По вертикали:***

1. Листья собраны в кочан

 В огороде у сельчан.

 Без нее во щах не густо.

 Как зовут ее?  *(Капуста)*

1. Кругла. А не месяц.

Желта. А не масло.

Сладка, а не сахар.

С хвостом, а не мышь. *(Репка)*

1. Этот овощ тыкве брат —

Тоже с виду толстоват.

Лег под листик на бочок

Между грядок… *(Кабачок)*

 7. Сидит дед во сто шуб одет,
 Кто его раздевает,
 Тот слезы проливает. *(Лук)*

 9. Девица красна
 В землю вросла.  *(Свекла)*

**IV. Физкультминутка «Вершки и корешки»**

Давайте с вами немного отдохнем.
Я буду называть овощи. Если в пищу употребляются корешки (которые растут в земле), надо присесть, если вершки (которые растут над землей) – встать во весь рост и вытянуть руки вверх (картофель, фасоль, морковь, свекла, помидор, репа, огурец, тыква, горох). (2раза)

**V. Викторина «Витамины»**
Далее мы с вами поговорим о витаминах.

Первым получил витамин, американский ученый, биохимик Казимир Функ, открывший вещество “амин, и, соединив с латинским словом “Vita” (жизнь).

Основные источники витаминов и минеральных веществ – это ягоды, фрукты и овощи, они должны регулярно присутствовать в рационе каждого ребенка.

 Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло); другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи), а третьи – фрукты, овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться.

**(Сл. №7)**
1) Назовите продукты питания, которые содержат витамины
2) Какие витамины вы знаете?

 3) Что дают человеку витамины?
**(Сл. № 8)**  *(Обучающихся должны выбрать продукты питания которые содержат данные витамины)*

В каком продукте содержится витамин «**А»**

**(Сл. № 9)**

В каких продуктах содержится витамин «В»

**(Сл. № 10)**

В каком продукте содержится витамин «**С»**

**VI. Игра «Полезно – неполезно»** (задание на интерактивной доске)
Мы много говорили о пользе продуктов и сейчас вы выполните задание на интерактивной доске, где нужно будет полезные продукты положить на стол, а неполезные в корзину.

**VIII. Заключительное слово.**
 Ребята, 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. Накапливайте и берегите свое здоровье, занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с пользой для себя и других! Будьте здоровы!

 **(Сл. №11)**

 И хочется закончить наш классный час такими словами:

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.

**Спасибо.**