

Отрядный час

«Витаминная кладовая»

Цели:

1. Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; учить детей выбирать самые полезные продукты; познакомить с правилами питания.
2. Развивать наблюдательность, логическое мышление, образное мышление, внимание, память.
3. Воспитывать уважительное отношение к труду людей, продуктам питания.

Подготовительная работа:

1. Конкурс рисунков “Витаминная кладовая”. (В конце занятия проводится итог конкурса).
2. Инсценировка стихотворения С. Михалкова “Про девочку, которая плохо кушала”.

Оборудование: Компьютер, мультимедийный проектор, интерактивная доска, компьютерная презентация, грамоты, значки (витаминов), рисунки учащихся.

Ход занятия

I. Организационный момент.

Звенит звонок!

Начинается урок!

Русский язык? Нет!

И не математика!

Новый предмет:

Новое поколение

Выбирает здоровье!

II. Введение в тему.

- Перед тем, как начать наше сегодняшнее занятие, предлагаю послушать стихотворение С. Михалкова “Про девочку, которая плохо кушала”. А вы постарайтесь догадаться, чему будет посвящено наше занятие.

- Итак, о чем мы сегодня будем говорить? (Ответы детей).

III. Основная часть.

- Школьный возраст - очень ответственный период жизни. Это время, когда происходит сложная перестройка организма, обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Поэтому от того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье.

Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кровотока, зрения, полового развития, поддерживая нормальное состояние кожных покровов, защитной функции организма.

- Ребята, отгадайте одну загадку: Что на свете всего дороже? (Здоровье).

- Правильно, здоровье. Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы. А чтобы быть здоровым нужно уметь

правильно питаться. Правильное питание – это одна половина секрета долгой и здоровой жизни.

- Замечательный философ Сократ говорил (Слайд №2): “Человек похож на ту пищу, которую он ест”. Это значит: для того, чтобы быть здоровым, выносливым, нужно есть пищу, содержащую полезные вещества.

Какие эти вещества, мы узнаем позже. Сначала мне скажите, что вы едите, отгадав мои загадки.

1. Разгадывание загадок.

1. Вильнет хвостом туда – сюда –
И нет ее, и нет следа. (*рыба*)
2. Может и разбиться,
Может и свариться,
Если хочешь в птицу
Может превратиться. (*яйцо*)
3. Я не сливки, не сырок,
Белый, вкусный... (*творожок*)
4. Круглое, румяное,
Я расту на ветке:
Любят меня взрослые
И маленькие детки. (*яблоко*)
5. Я вырос на грядке,
Характер мой гадкий:
Куда не приду,
Всех до слез доведу. (*лук*)
6. Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи. (*малина*)
7. Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост снаружи.
Нам зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос. (*морковь*)
8. Лето целое старалась –
Одевалась, одевалась...
А как осень подошла,
Нам одежки отдала.
Сотню одежонок сложили мы в бочонок. (*капуста*)

2. Беседа о витаминах.

- Почему люди должны обязательно употреблять в пищу ягоды, фрукты, овощи? (В них содержится много витаминов).

- Правильно. Человеческий организм – это как большая техника и для его жизнедеятельности необходимы биологически активные вещества. Это витамины. (Слайд №4). (Появляются витамины с буквами А,В,С,Д,Е). Витамины обозначаются буквами латинского алфавита.

Они поступают в наш организм вместе с растительной и живой пищей. Они содержатся в овощах, фруктах, мясных и молочных продуктах, ягодах и т.д. Каждый витамин в организме выполняет свою определенную функцию. Какие функции? Они расскажут сами.

Все:

Витамины А, В, С, Д, Е – так мы называемся

Быть здоровыми всем вам мы помочь стараемся.

Витамин А очень важен для зрения и влияет на рост организма. При его недостатке в пище дети плохо растут.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет. (Слайд 5)

Витамин В способствует хорошей работе сердца. Укрепляет организм, дает запас энергии, участвует в процессах кроветворения.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам. (Слайд 6)

Витамин С укрепляет организм, и человек меньше подвергается простудным заболеваниям, поэтому если не хотите заболеть гриппом, побольше ешьте свежие фрукты и сырые овощи.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он. (Слайд 7)

Витамин Д способствует укреплению тканей всего тела, укрепляет костную систему. Этот витамин в организме образуется и под действием солнца, поэтому, чтобы быть здоровым, летом всем нужно загорать.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней лучше жить! (Слайд 8)

Витамин Е – принимает участие в процессах роста и развития организма. А еще его называют витамином красоты. Если вы будете больше есть такие продукты, где много витаминов Е, то станете красивыми.

Витамин Е, мы советуем тебе,

Чтоб и рос ты, и жил,

Ни о чем не тужил. (Слайд 9)

(Дети исполняют песню о витаминах на мотив песни “Если с другом вышел в путь”). Мы полезны для людей

И нужны как воздух.

А живем мы в пище всей,

Поскорей запомни!

Припев:

Нас большая семья,

Для людей мы друзья.

И вам без нас прожить нельзя!

Витамин, витамин!

Нам здоровье открыл,

Скорее подружитесь с ним!

Неспроста нас нарекли

“Алфавит здоровья”

Мы поможем вам расти

И учиться в школе.

- Ребята, назовите продукты, в которых есть витамины А,В,С,Д,Е.

(Дети, глядя на слайды называют по очереди продукты).

Физкультминутка – гимнастика для глаз. (Слайд №10)

Знаешь ли ты?

- ❖ Что такое питание? (Это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.
- ❖ Какие продукты называются полезными? (Продукты, в которых есть вещества, без которых человек не может жить и развиваться. Они необходимы человеку каждый день).
- ❖ Что поступает с пищей в организм человека? (Вода, белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли).
- ❖ Что такое белки?(Основа жизни. Они обеспечивают рост организма, формирование всех органов и систем. Они необходимы в любом возрасте, но особенно в детском и юношеском, когда организм развивается).
- ❖ Что такое жиры? (это резервы энергии нашего организма. Они находятся во всех тканях или накапливаются в некоторых органах тела(почках. Сердце и др.).
- ❖ Что такое углеводы? (главный источник энергии для организма. Потребность в них в 4-5 раз больше, чем в белках и жирах).
- ❖ Какие правила необходимо выполнять во время еды?
 - Мыть руки перед едой с мылом.
 - Не разговаривать во время еды и не читать. «Когда я ем, я глух и нем».
 - Есть небольшими кусочками, не торопясь.
 - Мыть фрукты и овощи перед едой.
 - Есть в меру.)
- ❖ Что такое режим питания? (Кратность приёма пищи, интервалы между приёмами пищи; распределение калорийности суточного рациона между отдельными приёмами. Наиболее рациональным является четырёхразовое питание.).
- ❖ Какие блюда вы знаете?
 - Холодные закуски(разные салаты и винегрет.)
 - Первые блюда (борщ, рассольник, бульон, овощные и рыбные супы.)
 - Вторые блюда (мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром).
 - Каши.
 - Третьи (компот, фрукты, соки).
- ❖ Что такое витамины? Где содержится больше всего витаминов? (Биологически активные органические соединения, имеющие большое значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма. Во фруктах и овощах).
- ❖ Какие овощные соки вы знаете?

Морковный, свекольный, томатный, тыквенный, капустный.

- ❖ Чем полезна рыба и морепродукты ? (Это важнейший источник питательных веществ высокой биологической ценности. Белки рыбы лучше перевариваются и усваиваются организмом.

Рыба содержит фосфор, кальций, необходимые для роста и крепости зубов и костей. «Поешь рыбки – будут ноги прытки». В ней много витаминов А и Д, микроэлементов, йода).

- ❖ Какие молочные продукты вы знаете и чем они полезны? Молоко, кефир, ряженка, ацидофилин, простокваша, йогурт, сметана, творог, творожный сырок, глазированный сырок, сыр.

В состав молока входят белок, жир. Молочный сахар, вода, кальций, фосфор, железо, витамины А, группы В, РР, С.

Задание 1. Какие группы пищевых продуктов должны быть включены в рацион школьника?

Мясо и мясопродукты;

Рыба и рыбопродукты;

Молоко и молочные продукты;

Яйца;

Пищевые жиры;

Плоды и овощи;

Хлеб и хлебобулочные, макаронные изделия. Крупы, бобовые;

Сахар и кондитерские изделия.

3. Беседа “Из чего состоит наша пища”.

Для нормальной деятельности организму требуются и другие питательные вещества. Для роста организму в первую очередь требуются белки. (Слайд №11) Белки – строительный материал организма. Они составляют почти пятую часть веса тела человека. Больше всего белков содержится в продуктах животного происхождения: мясных, рыбных и молочных. Содержатся белки и в растениях. Особенно много их в фасоли, бобах, сое, гречневой крупе, орехах.

В большинстве продуктов кроме белков есть жиры. (Слайд №12) Жиры – основной источник энергии, то есть она дают силу нашему организму. Жиров, конечно, много в масле. Сливочное и растительное масла почти полностью состоят из жиров. Но жиры есть и в молочных продуктах, и в мясе, и в рыбе. Без него человек не смог бы работать, учиться, заниматься спортом. Кроме того, жиры помогут организму сопротивляться болезням. Но много жирной пищи есть вредно.

Все дети очень любят сладости. В них тоже есть и белки, и жиры, но больше всего в них углеводов. (Слайд №13) Углеводы, как и жиры, являются для нашего организма источником энергии. Углеводы придают любимым лакомствам сладкий вкус. Их много в овощах, фруктах, ягодах, хлебе, крупе.

4. Правильное питание – что это?

Вы узнали, из чего же состоит наша пища, какие вещества необходимы организму, посмотрели, какие продукты содержат эти вещества. Но, чтобы еда шла на пользу нашему здоровью, необходимо соблюдать определенные правила. (Слайд №14)

1. Перед едой мой руки с мылом.

2. Старайся соблюдать режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин).

3. Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.
4. Во время еды не разговаривай и не читай.
5. Ешь в меру, не передай.
6. Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей.
7. Старайся питаться разнообразно, организм должен получать всё необходимое.

5. Беседа о бесполезных продуктах питания.

Наряду с полезными продуктами, есть много еды бесполезной и даже вредной для нашего организма. (Слайд №15) Многие из этих продуктов вы очень любите и часто покупаете в магазине. Вот, например, всеми вами любимые газировка, кириешки, чипсы, сухарики. Все эти продукты содержат различные химические соединения, которые разрушают наш организм.

В газированной воде много газов. Если встряхнуть бутылку, то пузырьки цепляются за стенки бутылки. Вот и за стенки нашего желудка они цепляются также и делают ему больно. Возникает отрыжка. Если это будет происходить часто, то желудок будет болеть. А еще добавляют туда разные подсластители. Часто у детей бывает аллергия на многие из этих добавок. А еще можно набрать лишний вес, если пить ее постоянно.

Один из компонентов пепси или колы – кофеин. Кофеин так же оказывает вредное воздействие на работу внутренних органов детского организма, что может привести к развитию серьезных заболеваний. Дети, употребляющие газировку, гораздо хуже спят.

Вред чипсов и сухариков заключается в том, что они обжариваются в большом количестве масла. Если их много будете есть, то можете набрать лишний вес. А еще туда добавляют разные специи. Они сильно раздражают желудок.

Много специй в супах быстрого приготовления. Поэтому, если хотите быть здоровым, не ешьте ролтон.

К вредным продуктам можно отнести любимые многими гамбургеры и хот – доги. Эта пища содержит много жиров, которые плохо усваиваются организмом, кроме того, эти продукты чаще всего употребляется в сухом виде, что очень вредно для здоровья.

Вредными для человеческого организма являются и жевательные резинки. Они были созданы для того, чтобы очищать рот и зубы от сахара и бактерий, поэтому жевать их нужно 10-15 минут после еды, а не на целый день и не на голодный желудок. Чем больше жевательная резинка находится во рту, тем больше бактерий в ней соберется. Кроме того, она мешает думать и учиться: из – за нее вся кровь приливает к желудку вместо головы, которая начинает хуже соображать.

Все дети, да и многие взрослые любят сладости. Мы говорили, что это источник углеводов. Но в большом количестве есть сладкое очень вредно. Например, если будете есть много конфет, то у вас будут портиться зубы. Поэтому, если хотите сохранить здоровье, ешьте поменьше сладкого, чипсов, гамбургеров, пейте меньше газировки.

Лучше ешьте фрукты, овощи, пейте соки и молоко. Даже если вы терпеть не можете молоко, то уж, наверняка не откажетесь от сладкого творожка или мороженого. Все это вкусно и полезно для вашего здоровья.

IV. Обобщение и закрепление.

“Восстановите пословицы (Слайд №16)

Худ обед, и обед и ужин.

Каковы еда да питье, то глух и нем.

Всякому нужен коли хлеба нет.

Когда я ем, таково и житье.

Отгадай и составь правильную цепочку - из каких растений, зерен получилась каша:

Пшенная - _____ - _____;
(просо - пшено)

Манная - _____ - _____;
(пшеница - манная)

Пшеничная _____ - _____;
(пшеница - пшеничная)

Овсяная - _____ - _____;
(овес - овсяные хлопья)

Гречневая - _____ - _____.
(гречиха - гречка)

VI. Итоги занятия.

- Понравилось ли сегодняшнее занятие?
- Что понравилось?
- Что нового узнали на занятии?
- О каких продуктах говорили?
- Какие продукты полезно есть?
- Спасибо за работу! До новых встреч! Будьте здоровы! (Слайд №19).