

## Классный час на тему «Культура здорового питания»

*Составитель: Оськина М.А., МАОУ «СОШ № 81» г. Перми*

**Цель:** обеспечение необходимой информацией в области культуры питания для формирования правильного отношения к своему здоровому будущему.

**Задачи:** 1) Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;  
2) Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания.

### Ход классного часа

Здравствуйтесь, дорогие ребята. Скажите, пожалуйста, что такое здоровье?

**Здоровье** — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

А теперь скажите честно, кто на все 100%, 90%, 80% чувствует себя здоровым? Почему?

Как вообще определить, здоровы ли мы или нет?

Что мы с вами можем назвать показателями здоровья? Стройность, хорошее самочувствие, активность, настроение, состояние отдельных органов организма - органов дыхания, пищеварительной системы, кожи, волос, ногтей.

Какое у вас зрение?

Как часто вы болеете в течение одного года?

Всегда ли у вас хорошее настроение и самочувствие?

В какой группе по физкультуре вы состоите?

Итак, мы с вами выяснили что абсолютно здоровых людей не бывает. От чего же зависит наше здоровье?

Что же может повлиять на состояние нашего здоровья? (экологическая ситуация, качество воды, еды, спорт, режим дня, сна, Сегодня я хотела бы затронуть аспект здорового питания.

Сегодня я бы хотела затронуть важный на мой взгляд аспект здорового образа жизни - культуру питания. Культура питания является важнейшей составляющей частью человеческой жизни. Но в настоящее время, наше питание абсолютно не гармоничное и неправильное: мы много едим, неправильно и за компанию. Можно питаться по режиму, но необходимо употреблять те продукты, которые растут в нашей местности, потому что мы привыкаем с рождения к определённым вибрациям. Каждое растение, каждый продукт несут свои вибрации, и если человек употребляет продукты из другого региона, то к ним нужно привыкнуть. Сейчас привозят продукты со всего мира, и они несут другие вибрации, именно поэтому сейчас так много аллергии.

Есть среди вас те, кто страдает аллергией?

Как вы думаете, можем ли мы изменить свои привычки питания? Если да, то как?

А как вы питаетесь? Давайте попробуем разобраться при помощи небольшого опроса. Внимательно прочитайте каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас.

**1. Сколько раз в день Вы едите?**

- 1. 3-5 раз
- 2. 1-2 раза
- 3. 7-8 раз, сколько захочу.

**2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?**

- 1. да, каждый день
- 2. иногда не успеваю
- 3. не завтракаю.

**3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?**

- 1. булочку с компотом,
- 2. сосиску, запеченную в тесте,
- 3. чипсы.

**4. Едите ли Вы на ночь?**

- 1. стакан кефира или молока,
- 2. молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3. мясо (колбасу) с гарниром.

**5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?**

- 1. всегда, постоянно,
- 2. редко, во вкусных салатах,
- 3. не употребляю.

**6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?**

- 1. каждый день,
- 2. 2 – 3 раза в неделю,
- 3. редко.

**7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?**

- 1. всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2. ем иногда, когда заставляют,
- 3. лук и чеснок не ем никогда.

**8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?**

- 1. ежедневно,
- 2. 1- 2 раза в неделю,

3. не употребляю.

**9. Какой хлеб предпочитаете?**

1. хлеб ржаной или с отрубями,

2. серый хлеб,

3. хлебобулочные изделия из муки в/с.

**10. Рыбные блюда в рацион входят:**

1. 2 и более раз в неделю,

2. 1-2 раза в месяц,

3. не употребляю.

**11. Какие напитки вы предпочитаете?**

1. сок, компот, кисель;

2. чай, кофе;

3. газированные.

**12. В вашем рационе гарниры бывают:**

1. из разных круп,

2. в основном картофельное пюре,

3. макаронные изделия.

**13. Любите ли сладости?**

1. все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,

2. пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,

3. могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

**14. Отдаёте чаще предпочтение:**

1. постной, варёной или паровой пище,

2. жареной и жирной пище,

3. маринованной, копчёной.

**15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?**

1. да,

2. нет.

Проанализировать своё питание вы можете следующим образом: сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

**Если Вы набрали от 15 до 21 баллов,** Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

**Если Вы набрали от 22 до 28 баллов**, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

**29 – 44 балла.** Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Большое спасибо! По результатам тестирования в 6 классе (20 учащихся): 63 % учащихся сознательно относятся к своему здоровью и стараются питаться разнообразно, 22 % учащихся следует пополнить свой рацион полезными и нужными для организма веществами и 15 % опрошенным следует задуматься о своем питании и режиме.

Думаю вам необходимо проинформировать ваших родителей и поговорить с ними о культуре питания. Вы согласны?

Делая вывод, хочется сказать, что быть здоровым не так уж и сложно. Вам всего лишь необходимо питаться правильно, заниматься спортом и стараться всегда быть в хорошем настроении. Сегодня мы затронули только один аспект из многих – культуру правильного питания. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать с себя. Ведь когда человек здоров, он чувствует себя бодрым, счастливым, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,  
Стремительный скутер,  
Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),  
Но только здоровье  
Купить невозможно.  
Оно нам по жизни  
Всегда пригодится.  
Заботливо надо  
К нему относиться.  
(А. Гришин )

Всего вам доброго и будьте здоровы!