МОУ « СУДНИКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Классный час

на тему:

«Гигиена питания. Гигиена тела».

5 класс.

**Цель:** способствовать расширению и закреплению знаний о гигиене питания, формированию здорового образа жизни.

**Форма проведения:** беседа.

**Ход мероприятия**

Ученик 1. Гигиена – это медицинская наука, которая изучает влияние различных факторов на растущий организм и разрабатывает гигиеническое нормативы и требования, оздоровительные, мероприятия, направленные на укрепления здоровья.

Выделяют гигиены воздушной среды, освещения, двигательного режима, режима обучения. Одной из составных частей гигиенической науки является гигиена питания. Что включает в себя: суточный набор продуктов и их распределение в течение дня, особенности питания в зависимости от возраста, типичные ошибки в питании школьников. В отрывке из романа Ф. Рабле «Гаргантюа и Пантагрюэль» рассказывается о том, что неуемное потребление пищи очень плохо влияет на организм человека.

Ученик 2: « В любое время великан Грангузье был большой весельчак и любитель покушать. В его погребах хранился большой запас окороков, множество колбас. Целые горы солонины с горчицей, икры и жирных сосисок.

Уже в немолодом возрасте он женился на Гаргамели, красивой и здоровой девице, а через год у них родился Гаргантюа. По случаю рождения сына Грангузье задал такой пир, каких давно не бывало в тех краях. Как раз к этому времени зарезали 367 014 штук жирных быков, чтобы засолить мясо к весне. Потрохов получилось, сами понимаете, достаточно. И таких вкусных, что каждый пальчики облизывал. Решено было сожрать их без промедления. Для этого пригласили молодцов со всей округи. Все они были любителями покушать, весёлые и славные игроки в кегли. Пир получился на славу сам Грангузье на радостях съел ровным счётом 16 бочек, 2 ведра и 6 горшков. То-то распёрло ему кишки!.. У Гаргантюа была удивительная рожа с десятью подбородками. Кроме того, надо сказать, что кричал он очень редко, зато закусывал ежеминутно».

(Обсуждение прочитанного. Вопросы задают ученик 1, ученик 2 и классный руководитель).

- Какие мысли вызывает у вас этот отрывок?

- Почему у Гаргантюа развился неуправляемый аппетит и он «закусывал ежеминутно»?

- Что вы знаете о вредной и полезной пище?

- Что такое режим питания? Соблюдаете ли вы режим питания?

- Можете ли вы отойти от стола, если видите на нём что-то вкусненькое?

- Как определить объём еды, необходимой для здоровья?

- Как вы понимаете пословицу: «Ешь просто – доживёшь до ста».

Ученик 3. В пищевой рацион должны ежедневно входить белки (мясо, творог, яйцо, рыба, бобовые), а также овощи и фрукты. Переедание ведёт к сложной переработке пищевых веществ и последующему их отложению в жировых тканях организма, лишнему весу. Это затрудняет работу сердечно-сосудистой системы, ведёт к дисгармонии физического развития.

Ученик 4. Школьникам важно знать о том, что каждый человек должен заботиться не только о своём здоровье, но и о здоровье окружающих. В. Маяковский в стихотворении «Санплакат» пытается привлечь внимание окружающих к вопросам здоровья.

(Ученики по очереди дикламируют.)

Ученик 1. Убирайте комнату,

Чтоб она блестела.

В чистой комнате-

Чистое тело.

Ученик 2. Воды –

не бойся,

ежедневно мойся.

Ученик 3. Зубы

Чистить дважды

Каждое утро

и вечер каждый

Ученик 4. Курить –

бросить

Яд в папиросе.

Ученик 5. То, что брали

чужие рты,

в свой рот

не бери и ты

Ученик 6. Ежедневно

обувь и платье

чисть и очищай

от грязи и пятен

Ученик 7. Культурная привычка,

приобрести её -

ходи ежедневно в баню

и меняй бельё.

Ученик 8. Проветрите комнаты,

форточки открывайте

перед тем,

как лечь в свои кровати.

Ученик 1. Не пейте

спиртных напитков

Пьющим – яд,

окружающим – пытка.

Ученик 2. Затхлым воздухом –

жизнь режем.

Товарищи,

отдыхайте

на воздухе свежем

Ученик 3. Товарищи люди,

на пол не плюйте.

Ученик 4. Не вытирайся полотенцем чужим,

могли и больные

пользоваться им.

Ученик 5. Запомните –

надо спать

в проветренной комнате.

Ученик 6. Будь аккуратен,

забудь лень,

чисть зубы каждый день.

Ученик 7. На улице были?

Одежду и обувь

очистите от пыли.

Ученик 8. Мойте окна,

запомните это,

окна – источник

жизни и света.

Ученик 1. Товарищи,

мылом и водой

мойте руки

перед едой.