

Классный час

«Витамины»



Подготовила
Голубовская Е.А.
классный руководитель 1-Б класса

Классный час "Витамины"

Цель: формирование здорового образа жизни.

Задачи:

1. Научить детей выбирать продукты, полезные для здоровья.
2. Вызвать стремление к здоровому питанию.
3. Расширить кругозор учащихся.

1. Организационный момент.

Наше с вами здоровье бесценно. Значит, его необходимо беречь. Что же нам поможет его сберечь? (соблюдение режима дня; соблюдение правил гигиены; прививки от болезней; здоровое питание)

И сегодня мы поговорим о здоровом питании, что же нужно кушать и почему

– Почему мы при встрече желаем друг другу здоровья?

– Что на свете дороже всего?

– Одним из главных условий здоровья является правильное питание.

Неправильное питание приводит к болезням. Наша задача – научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Общество, где живут здоровые граждане, развивается и продвигает прогресс.

– Как вы думаете, о чём мы сегодня будем с вами говорить на классном часе?

2. Сообщение темы.

– Сегодня мы продолжаем тему “Здоровое питание”. Мы будем говорить о продуктах, которые содержат питательные вещества, необходимые для поддержания хорошего здоровья. – Как называются эти вещества?

– Витамины.

Рассказ учителя.

Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают человеку энергию, чтобы двигаться, думать, не уставать (мёд, гречка, изюм, геркулес). Другие помогают строить организм и делают его более сильным (творог, рыба, мясо, орехи). А третьи – содержат много витаминов, которые помогают организму, расти и развиваться (фрукты и овощи). Слово “Витамин” придумал учёный биолог Казимир Функ. Он соединил латинское “Вита” – жизнь и греческое “Амин” – аминокислоты.

Витамин “А” содержится в молоке, яйце, горохе, облепихе, сливочном масле. Особенно много его в моркови. Витамин “А” очень важен для зрения.

Витамин А: Где же витамин «А» найти,
Чтобы видеть и расти?
Он и в масле, в жирном сыре.
И, конечно, в рыбьем жире.
И в печенке, и в желтке
Он бывает в молоке.
И морковь, и абрикосы
Витамин «А» в себе носят.
В фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечислить.



Витамин «В» содержится в зёрнах, ржаном хлебе, орехах, мясе, картофеле, фасоли, бобах, горохе. Он необходим для хорошей работы сердца. Витамин «В» отвечает за то, чтобы было хорошее настроение.

Витамин В:

Рожь, пшеница и гречиха,
Печень, дрожжи и сырок,
Вкусный от яиц желток –
Витамины «В» имеют
И отдать нам их сумеют.
«В» - в наружной части злаков,
Хоть он там неодинаков.
Это вовсе не беда,
Группа «В» там есть всегда.



Витамин “С” содержится в лимонах, апельсинах, сладком перце, клюкве, капусте, луке. Витамин “С” помогает бороться с простудными заболеваниями, делает человека сильным и выносливым.

Витамин С:

А вот «С» едим со щами,
И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
И в салате, в щавеле,
Поищите на земле.
Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин -
Ну, во всем мы «С» едим!



ИГРА №1.

Игра: «Вершки и корешки»

Дети встают возле своих парт. Если мы едим то, что находится под землёй, то вы приседаете, если же мы едим, то, что находится над землёй, то вы встаёте на носочки и поднимаете руки вверх.

*Морковь
Яблоки
Картофель
Огурец
Свёкла
Помидор
Лук репчатый
Арбуз
Чеснок
Редиска
Клубника
Капуста*



ПРОЧЬ УСТАЛОСТЬ И МИГРЕНЬ ВИТАМИНЫ - КАЖДЫЙ ДЕНЬ! (Все вместе).

ИГРА №2.

Игра «Это я, это я, это все мои друзья».

Все дети встают возле парты.

Друзья, а теперь сыграем в игру на внимание:

Ребята, я читаю двустишие. Если вы с ним согласны, говорите хором «Это я, это все мои друзья» и хлопаем в ладоши.

Если не согласны – молчите, качаете головой и топаете тихонько ногами.

*Кто, согласно распорядку,
Выполняет физзарядку?*

Дети: «Это я, это все мои друзья»

*Кто из вас всегда готов
Жизнь прожить без докторов?*

Дети: «Это я, это все мои друзья»

*Кто не хочет быть здоровым,
Бодрым, стройным и весёлым?*

Дети: молчат

*Кто же любит помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны?
Дети: «Это я, это все мои друзья»*

*Ну, а кто начнет обед
С колы, пиццы и конфет?
Дети: молчат*

*Кто из вас не ходит хмурый,
Любит спорт и физкультуру?
Дети: «Это я, это все мои друзья»*

*Кто не любит помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны?
Дети: молчат*

*Кто поел и чистит зубки
Ежедневно дважды в сутки?
Дети: «Это я, это все мои друзья»*

*Кто из вас, из малышей
Ходит грязный до ушей?
Дети: молчат*



Учитель.

Советов дали много мы –

Несложно вам их соблюсти.

Стремитесь к жизни без болезней,

Старайтесь есть все, что полезно.

О витаминах почаще вспоминайте

И если что – не унывайте.

Вы совершенствуйте себя –

Для этого жизнь и дана!