**Внеклассное мероприятие. Здоровье- это вершина……..**

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

- формировать стремление к здоровому образу жизни посредством изучения принципов правильного питания;

- сформировать правильное отношение к своему здоровью через понятие здоровое питание;

- научить выбирать полезные и безопасные продукты питания, составлять меню школьника;

- сформировать у обучающихся основу рационального питания.

**Форма проведения:** Беседа, мультимедийная презентация, тестирование

**Необходимое оборудование:** компьютер, экран, презентация.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

1. **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Вступительное слово воспитателя**

**Воспитатель.** «Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам», — так гласит восточная мудрость.

Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на планете Земля. А как прожить свою жизнь - каждый человек уже выбирает сам.

В одной из арабских пословиц говорится так: «У кого есть здоровье - есть и надежда, а у кого есть надежда - есть всё».

У разных народов существует множество пословиц, поговорок и высказываний знаменитых людей о здоровье, здоровом образе жизни. ЗОЖ, здоровый образ жизни - это словосочетание в последнее время слышится довольно часто.

Как вы думаете, ребята, что значит вести здоровый образ жизни?

*Ответы обучающихся.*

**Кл.руководитель:** Здоровый образ жизни включает в себя несколько компонентов. И один из них - очень важный - здоровое питание.

Но вся ли пища, которую мы едим, одинакова полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы?

Об этом мы и поговорим сегодня.Тема нашего занятия – «Здоровое сбалансированное питание».

(На экране - пословица: «Мы есть то, что едим».)

**Кл.руководитель:** Как вы понимаете эти слова?

*- Наше здоровье полностью зависит от того, что мы едим.*

- Какое же оно - здоровое питание?

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**-Беседа о здоровом и вредном для здоровья питании**

**Разнообразное**

**Кл.руководитель** Как вы это понимаете?

*Ответы обучающихся.*

**Кл.руководитель** В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины. Нельзя всё время есть одно и то же, необходимо употреблять разные продукты.

**2) Полноценное**

- Как вы это понимаете?

*Ответы обучающихся.*

- Питание полноценное или сбалансированное - это достаточное количество находящихся в нём белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

**БЕЛКИ**

- Белки - важнейший компонент пищи. От них зависят основные жизненные процессы в организме: обмен веществ, способность к росту, размножению, мышлению*.*

Не все белки являются равноценными. Благоприятными являются сочетания растительных и молочных продуктов, например сочетание куска хлеба и стакана молока, мучных изделий с творогом, мучных блюд с мясом. Полезна рыба, очень полезны молочные продукты, сливочное масло, орехи.

Эти продукты помогают строить организм, укрепляют кости. Именно эти продукты поставляют клеткам строительный материал для роста.

**УГЛЕВОДЫ**

*-* Другие продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. В этих продуктах содержатся углеводы.К ним относятся: гречка, мёд, овсянка, изюм, масло, хлеб. Главным энергетическим углеводом является глюкоза, поэтому она должна являться необходимым компонентом пищи. Нервные клетки и клетки головного мозга работают только на глюкозе. Нужно есть много овощей, фруктов.

**ЖИРЫ**

Есть ещё и другой энергетический ресурс - жиры.Сердце, например, использует в качестве топлива почти исключительно жиры. Пищевые жиры являются подлинными концентратами энергии. Полное исключение жиров из питания приводит к серьёзным нарушениям здоровья, их недостаток приводит к задержке развития растущего организма, воспалению кожных покровов. Но избыток жиров приводит к повышению уровня холестерина в крови. В этом случае ухудшается состояние сосудов.

**ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА**

- Необходимый компонент здорового питания - витамины и минеральные вещества.

Вкаких продуктах содержатся витамины и минеральные вещества?

*Ответы обучающихся.*

- Витамины и минеральные вещества помогают организму расти и быть здоровыми. Фрукты и овощи - это настоящие хранилища необходимых человеку витаминов. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное здоровье.

**Полезное**

**Кл.руководитель** Как вы это понимаете?

*Ответы обучающихся.*

**-** Полезное питание – это, прежде всего, питание натуральными продуктами. Поэтому, безусловно, предпочтение нужно отдавать пище без консервантов: хлеб грубого помола, крупы, мясо, рыба.

Пища также обязательно должна содержать витамины. Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено - вот эти продукты, повышающие жизнедеятельность организма. Необходимо включать их в свой рацион, т.к. это самые полезные продукты.

**Вредно:**

А хлеб из муки тонкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель - эти продукты лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает жизнедеятельность организма.

Также хочу напомнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не только неполезны, а даже опасны для здоровья(лимонад, чипсы, сухарики).

В состав газированных напитковвходят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников. Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес. Обычная сладкая газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужныхрастущему организму.

Или, например, жевательные резинки,которые любят многие дети.В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы.Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет, просто нет конкурентов. В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые «камни» из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жевательной резинки.

Также вредны ли для здоровья чипсы и сухарики. В картофеле фри, например, и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.У детей, которые питаются в основном чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемости.

**Регулярное**

**Кл.руководитель** Питание должно быть регулярным.

Дети вашего возраста должны питаться 4 раза в день в одно и то же время.

**Умеренное**

А еще питание должно быть умеренным. Как вы понимаете, что значит умеренность?

*Ответы детей.*

*-* Древнегреческому философу Сократу принадлежит такие слова:«Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть».

Переедать очень вредно, - желудок и кишечник не успевают все переварить.Умеренность - мать здоровья. Не перегружайте желудок, не переедайте. Ощущение сытости приходит к человеку через 15-20 минут после окончания еды. Поэтому из-за стола нужно выходить, чувствуя легкий голод.

**Норма дневного рациона:**

Завтрак – 600 г

Обед – 900 г

Полдник – 300 г

Ужин – 500 г

**Адекватное**

**Кл.руководитель** Питание должно быть адекватным.

Что, на ваш взгляд, означает понятие «адекватное питание»?

*Ответы обучающихся.*

- Адекватность – значит, соответствие традициям, характерным для конкретного народа. Русский человек испокон веков ел каши, щи, супы, картошку с мясом. Именно такая пища соответствует генетике.

**Примерный суточный набор продуктов для школьников:**

Молоко – 200 мл

Творог - 200 г

Масло сливочное - 35 г

Мясо – 120 г

Рыба – 80 г

Яйцо – 1 шт.

Хлеб ржаной -120 г

Крупы - 50 г

Макароны - 20 г

Сахар – 45 г

Фрукты - 200 г

Овощи – 400 г

**Практическая часть. Проверка усвоения материала**

**А) Работа с «Пирамидой здорового питания»**

**Кл.руководитель** Проверим, как вы усвоили материал.

Перед вами на экране – «Пирамида здорового питания».

Ниже указаны названия продуктов питания. Вам нужно распределить их по этажам пирамиды:

на 1 этаже - самые полезные для здоровья продукты;

на 2-ом - те, которые нужно употреблять в меньшем количестве;

на 3-ем - продукты, употребление которых нужно ограничить, либо совсем не употреблять.

Продукты питания: крупы, фрукты, овощи, хлеб грубого помола, рыба, мясо, молоко, конфеты, сахар, сливочное масло, сыр, яйца, колбаса, торт, чипсы, лимонад, соль, орехи.

СОВЕТ: лимонад можно пить через трубочку, сухарики можно сделать самим.

**Тест «Самые полезные продукты»**

**Кл.руководитель** Предлагаю выполнить тест, который называется «Самые полезные продукты».

Вставьте вместо точек нужные слова:

1. Если мне надо выбрать конфеты или яблоко, я выбираю …, потому что это … .
2. Если мне надо выбрать пирожное или виноград, я выбираю …, потому что … .
3. Если мне надо выбрать орехи или чипсы, я выбираю …, потому что … .

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

**Чтение стихов**

Заранее подготовленные обучающиеся читают стихи:

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.

Подведем теперь итог:

Чтоб расти - нужен белок.

Для защиты и тепла

Жирприрода создала.

Как будильник без завода

Не пойдет ни так, ни сяк, -

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

Витамины - просто чудо, -

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед нами отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие!

**Итог**

**Кл.руководитель** Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания. Каковы же они?

*Ответы обучающихся.*

- Какое питание можно назвать здоровым?

- Какую пищу нельзя употреблять?

**-** Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровым может каждый из вас. Нужно только очень захотеть.

В мире много богатств, но здоровье - самое главное богатство человека. И это богатство надо сохранять и укреплять с самого начала жизненного пути.Правильное питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность и возбужденность. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, на лице излучается улыбка. У здоровых людей - ясный ум и крепкая нервная система.

Желаю вам цвести, расти**,**

Копить, крепить здоровье.

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условье!

Благодарю за внимание!