

Министерство образования и науки Российской Федерации
Управление образования Прохоровского района
МБОУ «Радьковская СОШ»

Разработка внеклассного мероприятия по теме
«Здоровье – это здорово!»

(для учащихся 5 –6 классов)

Разработала:
Котлярова Н.А.,
зам.директора

Радьковка, 2015

Цели и задачи:

- Развитие у учащихся представлений о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.
- Формирование представления о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья.
- Обобщение имеющихся знаний о роли правильного питания как одной из составляющих здорового образа жизни.
- Расширение представлений учащихся о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организма, также роли витаминов и минеральных веществ.
- Развитие умения оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое», «правильное»

Основные понятия темы: здоровье, здоровый образ жизни, привычки, правильное питание, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества.

Формы и методы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение, презентация, мини-проект.

Ход занятия.

Организационный момент.

- Что такое здоровье? (ответы детей)

Здоровье – это одно из важнейших условий полноценной жизни человека. Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

В настоящее время существует более 300 различных определений здоровья. «Нормальное состояние правильно функционирующего, неповрежденного организма» - говорится о здоровье в толковом словаре Ожегова.

- Сегодня на нашем занятии мы поговорим о здоровье.

- Прочтите высказывания. Как вы их понимаете?

1. Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья. (А. Шопенгауэр)
2. Здоровье – это не все, но все – ничто без здоровья. (Соломон)

Беседа о здоровье.

- От чего зависит здоровье человека?
- Здоровье человека на 25% зависит от наследственности (свойство организма повторять от поколения к поколению сходные природные признаки), на 25 % от условий жизни, 50 % - это вклад самого человека – его образа жизни.
- Как вы думаете, на какие факторы мы можем повлиять, а что изменить невозможно?
- Давайте вместе с вами попробуем сформулировать правила здорового образа жизни.
(спорт, правильное питание, свежий воздух, режим дня, хорошее настроение).
- А сейчас давайте прослушаем песню М. Боярского и сделаем вывод: о чем мы будем говорить далее? (прослушивание песни)
- Молодцы! Мы сейчас поговорим о еде или о нашем питании.
- Расскажите, о том, что вы любите? Какие продукты часто употребляете в пищу?

ДЕВИЗ: «Каждый человек – кузнец собственного здоровья».

- Объясните, значение этих строк.
- Все ли продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья?
- Что получает человек от правильного, здорового питания?
- К чему приводит неправильное питание?
- Согласитесь, что далеко не все, что вкусно полезно, а очень часто и вредно.

Вывод: Неправильное питание приводит к болезням.

- Одна из важных задач формирования здорового образа жизни связана с рациональным питанием.

Питание – процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для построения и возобновления клеток и тканей тела,

восполнения энергетических затрат, поддержания жизни, здоровья и работоспособности.

Существует 5 правил «культурного» питания:

Регулярность.

Разнообразие.

Адекватность.

Безопасность.

Удовольствие.

- Как вы понимаете эти правила?

Правильное питание – важный компонент здорового образа жизни, в значительной степени зависящий от самого человека. Знания о правильном питании помогают организовать свой рацион таким образом, чтобы полностью обеспечить организм необходимыми питательными веществами и сохранить здоровье.

- Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о собственном здоровье.

- Движение к этой цели должно быть постепенным - шаг за шагом. Каждый шаг продлевает активные годы жизни.

- Вести здоровый образ жизни совсем не сложно.

Пища полезная и разнообразная.

- Пища должна быть питательной, полезной. Содержать в себе витамины, жиры, углеводы, белки.

- Это интересно! Слово «витамин» придумал американский учёный Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово *vita* («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин». Детям 11 – 12 лет необходимо съедать в день 600-700 г овощей и фруктов.

– Давайте, послушаем, где же живут витамины.

Витамины А, В, С (хором): Витамины А, В, С – так мы называемся.

Быть здоровыми всем вам, мы помочь стараемся.

Витамин А: Витамин А – ретинол.

Участвует в обмене веществ.

Стимулирует процессы роста организма.

Повышает защитные свойства кожи и слизистых оболочек глаз.

При недостатке – болезнь - куриная слепота- сумеречная потеря зрения.

Суточная потребность – 0,9 мг.

Витамин А – содержится в яйцах, жирной рыбе, в свежих зелёных овощах.

Он улучшает зрение и делает кожу здоровой.

Витамин В: Витамин В1 – тиамин.

Регулирует обмен веществ.

Повышает сопротивляемость организма к заболеваниям.

Нормализует функции нервной системы.

При недостатке – болезнь бери – бери.

Суточная потребность – 1,6 мг.

Витамин В – содержится в рыбе, печени, белом хлебе. Этот витамин способствует сохранению энергии в нашем организме. Нормализует работу сердца, мышц, нервных клеток. У человека, который испытывает недостаток в витамине «В» могут болеть суставы, руки, ноги

Витамин С: Витамин С – аскорбиновая кислота.

Стимулирует процессы развития.

Повышает сопротивляемость к заболеваниям.

При недостатке развивается болезнь - цинга.

Суточная потребность – 75 мг.

Витамин С – содержится в фруктах, картофеле, в свежих зелёных овощах.

Он необходим всем клеткам человеческого организма, помогает быстро восстановить силы после болезни.

Витамины Е, Д (хором): Витаминами Е и Д, мы советуем тебе,

Чтоб и рос ты, и жил, не о чём бы ни тужил.

Витамин Д: Витамин Д – кальциферол.

Регулирует обмен кальция, фосфора.

Усиливает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям.

При недостатке – болезнь - рахит.

Суточная потребность – 2,5 мг.

Витамин Д – можно встретить в молоке, рыбе, яйцах, масле. Это витамин роста, он также необходим для образования костной ткани.

Витамин Е: Витамин Е находится в белом хлебе, рисе, растительном масле, зелёных овощах. Этот витамин помогает переносить кислород из лёгких в ткани и органы, укрепляет клетки организма.

Витамины В, А (хором):

Ешьте печень и желток, и морковь, и рыбу,
Чтоб вы вырасти могли, видеть всё могли бы.

Витамины В, С (хором): Чёрная смородина, и шиповник, и лимон –

Всё полно С витамина,
Как полезен нам всем он!

Витамин В:

Витамины группы В мы советуем тебе,
Они в гречневой крупе, чёрном хлебе обитают,
Укрепляют аппетит, памяти нам добавляют.

Витамины В, Д (хором):

Ну, а я всегда в бобах, рыбьем жире, молоке,
В масле, сыре, рыбе, чтоб вы съесть могли бы.

Овощи и фрукты: (Слайды № 24 – 25)

- Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.

Чтоб здоровым, сильным быть, Надо овощи любить

Все без исключения. В этом нет сомнения!

В каждом польза есть и вкус ,И решить я не берусь:

Кто из вас вкуснее, Кто из вас нужнее!

Ешьте больше овощей – Будете вы здоровей!

- Основными компонентами, входящими в состав пищи, являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли.

Каждый компонент питания несёт свою пользу организму. Например, белки являются строительным материалом человеческого тела, участвуют в процессе обмена веществ, без них плохо усваиваются некоторые витамины.

Жиры – это прежде всего источник энергии, а также жиры растительного происхождения участвуют в дыхании клеток, принося в них кислород.

Главная функция, которую выполняют углеводы в организме – снабжение энергией. Углеводы составляют значительную часть растительной пищи.

Важнейшие представители углеводов – сахар, крахмал

Учитель: С самого рождения маленький гражданин питается молоком. Материнское, коровье, козье молоко – замечательный, вкусный и полезный напиток, настоящий эликсир роста. Этот напиток придумала сама природа. В нём есть все полезные и питательные вещества, необходимые детскому организму, чтобы быстрее расти и правильно развиваться. Это белки, жиры, молочный сахар, витамины, ферменты, минеральные вещества – и всё содержится в молоке.

- Каша – матушка наша, хлеб – кормилец.

Объясните смысл данной пословицы.

- Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит наибольшее количество питательных веществ, которые легко усваиваются нашим организмом.

Каша – это полезная еда, которая поможет стать здоровыми и сильными.

Ученик: Кто кашу есть не любит, Тот просто себя губит.

Говорят, что щи да каша – Это пища наша.

Гречневая каша развивает ум.

Кто не ест такую, действует вслепую.

Рисовая – полезная, не дает толстеть.

Овсяную просто нужно детям есть!

Перловая, как и ячневая, особый имеет вкус.

Много не раздумывай, а мотай на ус!

Пшенная, да если там еще и тыква есть, -

Это такая вкуснятина, слов восторженных не счесть.

Да, ребята, понял я, Каша – это сила,

Каша – это рост,

Если не употреблять ее Все усилия – коту под хвост!

- Хлеб – полезный продукт, недаром его всегда ставили на Руси в центр стола и считали главным блюдом. Этот продукт содержит большинство необходимых человеку питательных веществ. Он является богатым источником клетчатки, способствующей правильному обмену веществ.

- Давайте вместе с вами сделаем вывод:

Какие продукты питания полезны для нашего организма, а какие нужно употреблять ограниченно?

Какой должна быть здоровая пища?

Дегустация и защита блюд, приготовленных учащимися совместно с родителями. (защита мини-проектов)

Итог занятия.

- Что нового вы сегодня узнали?

- Какие выводы для себя сделали?

Помни всюду и всегда: для твоего здоровья

Полноценная еда – важнейшее условие!

Сегодняшнее занятие мне хотелось бы закончить словами:

«Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное».

Литература:

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя, изд. Москва ОЛМА Медиа Групп, 2008 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева Формула правильного питания. Рабочая тетрадь для школьников. изд. Москва ОЛМА Медиа Групп, 2009 г.
3. Азбука правильного питания. Автор-составитель Е.В. Езушина . изд. Волгоград «учитель», 2007 г.
4. Интернет-ресурсы.