

КЛАССНЫЙ ЧАС «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» 1 КЛАСС

Подготовила: Ступченко Ирина Николаевна,
учитель начальных классов первой категории
МБОУ СШ №5, п.Яблоновский
Тахтамукайского района, Республики Адыгея
2016 год

ЦЕЛЬ: ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

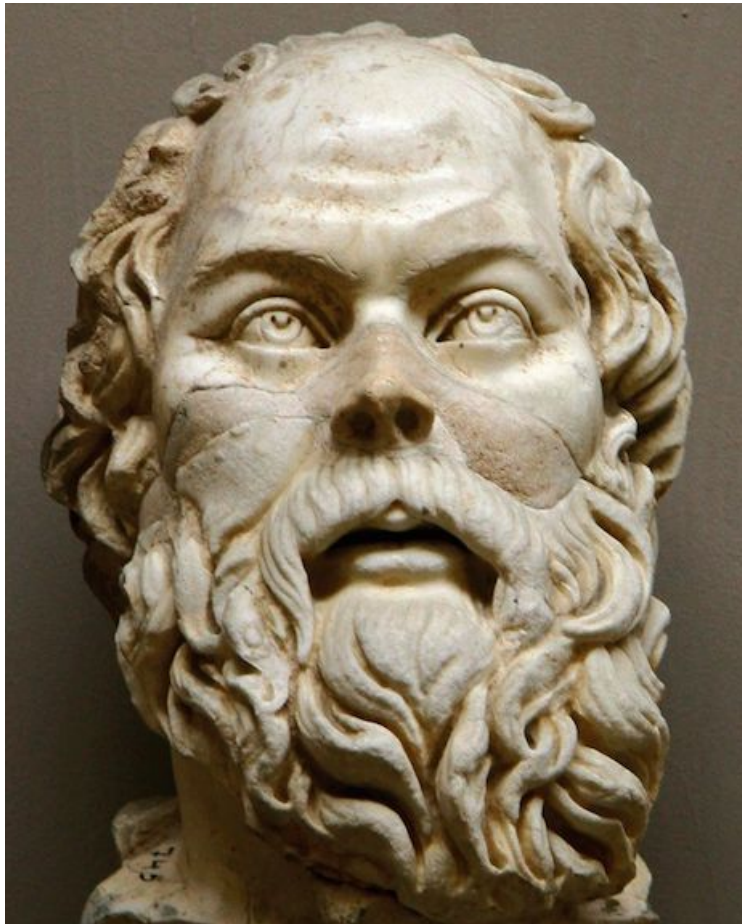
Задачи:

1. Дать представление о продуктах, полезных для здоровья
2. Развивать стремление к здоровому питанию
3. Выучить золотые правила питания.
4. Расширить кругозор учащихся об окружающей действительности

ЭПИГРАФ

**Чтоб мудро жизнь прожить,
Знать надобно немало.
Два главных правила
Запомни для начала;
Ты лучше голодай, чем что
попало есть,
И лучше будь один, чем с кем
попало.**

ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЙ ФИЛОСОФ - СОКРАТ



«Мы едим для
того чтобы
жить, а не
живем для
того, чтобы
есть»

С.МИХАЛКОВ

«О ДЕВОЧКЕ, КОТОРАЯ ПЛОХО КУШАЛА»

Юля плохо кушает, Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка! - Не хочу, мамулечка!

- Съешь с колбаской бутерброд! -

Прикрывает Юля рот.

- Супик? - Нет...

- Котлетку? - Нет... - Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?

- Ничего, мамулечка!

- Сделай, девочка, глоточек, проглоти еще кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!

- Не могу, мамулечка!

Мама с бабушкой в слезах - Тает Юля на глазах!

Появился детский врач - Глеб Сергеевич Пугач.

Смотрит строго и сердито: -Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она, безусловно, не больна!

А тебе скажу, девица: Все едят - и зверь и птица,

От зайчат и до котят Все на свете есть хотят.

С хрустом Конь жует овес. Кость грызет дворовый Пес.

Воробьи зерно клюют, там, где только достают,

Утром завтракает Слон - обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мед. В норке ужинает Крот.

Обезьянка ест банан. Ищет желуди Кабан.

Ловит мошку ловкий Стриж. Сыр швейцарский любит Мышь...

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЭНЕРГИИ



ПРОДУКТЫ ДЛЯ СИЛЫ



ПРОДУКТЫ ДЛЯ РОСТА И РАЗВИТИЯ



ЗАГАДКИ

Сам с кулачок,

Красный бочок

Потрогаешь – гладко,

А откусишь –

сладко



За кудрявый холодок

Лису из норки
поволок,

На ощупь – очень
гладкая,

На вкус – как сахар
с.



ЗАГАДКИ

Как надела сто
рубах
Заскрипела на
рубах



Маленькая
печка с красными
угольками



Прежде чем его мы
съели,

Все н

спели.



Маленький, горьки

Луку брат.



ЗАГАДКИ

Он большой, как мяч
футбольный,

- Если спелый –
все
ДОВОЛЬНЫ,

Так приятен он на
вкус!

Что это за
ц



Сижу на тереме,

Мала, как мышь,

Красна, как кровь,

Вкусна, как мед.



ФИЗМИНУТКА

Полезно – руки вверх.

Вредно – топаем ногами

-Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торты, жирное мясо, пепси, молоко, яблоки, сухарики, отварное мясо птицы, феты, сок



«УЗНАЙ ПО ОПИСАНИЮ»

1. От него здоровье, сила, и румянность щек всегда. Белое, а не белило, жидкое, а не вода» (МОЛОКО)



2. Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется, очень полезный продукт для желудка – это (ПРОСТОКВАША)



3. Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который помогает нашему скелету - это (ТВОРОГ)



4. Если в горячую духовку поставить прокисшее



ПРАВИЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты.

Главное – не переедайте!

Желаю вам цвести,

расти

Копить, крепить
здоровье,

Оно для дальнего
пути –

Грядущего успеха