

# 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.**

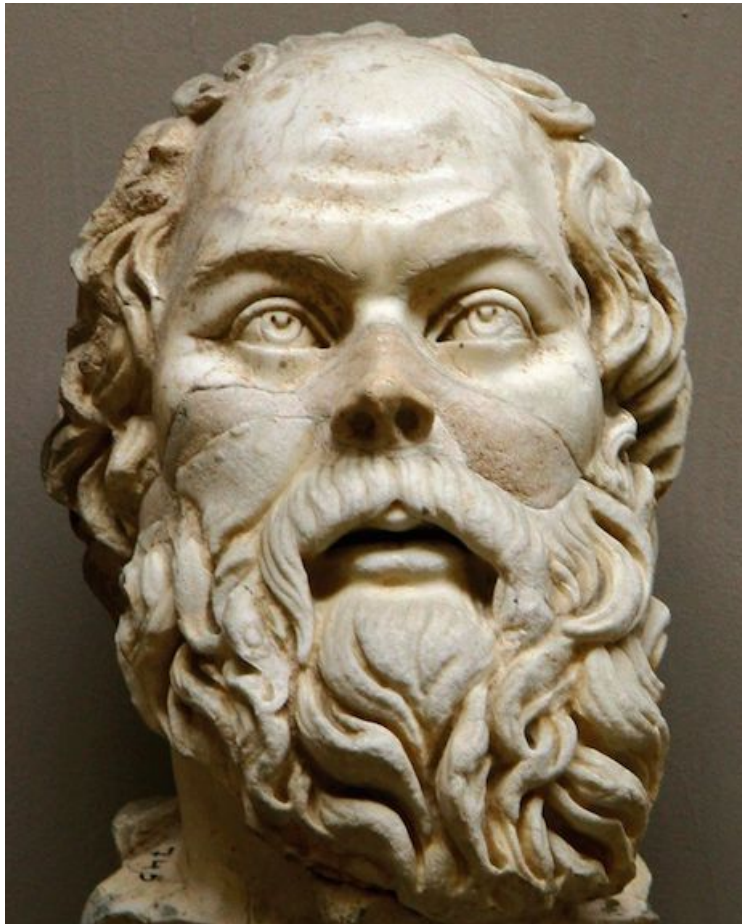
## **Задачи:**

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



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*