Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 3»

 Тюменская область

Конспект классного часа

в 3 классе

**«Будьте здоровы»**

 подготовила

 учитель начальных классов

 Бочкова Алена Юрьевна

город Ханты-Мансийск

2014

Классный час в 3 классе.

Тема: «Будьте здоровым!»

Цель: формирование представления о здоровье, как о главной ценности

 человеческой жизни.

Задачи: 1) разработать здоровые принципы питания;

 2) выяснить, какие пищевые добавки являются вредными;

 3)учить детей работать в группах.

Оборудование: пословицы «Здоровье не купишь – его разум дарит»,

 «Болезнь легче предупредить, чем лечить»

 «В здоровом теле – здоровый дух»

 «Болен – лечись, а здоров – берегись!»,

 лист для стенгазеты «Будьте здоровы!», пакет молока,

 упаковка крабового мяса, бутылка напитка «Тархун»,

 пачка сухариков «Кириешки», листы, ручки.

 **Ход занятия**

Учитель: Приветствуем всех, кто время нашёл,

 К нам в класс на праздник здоровья пришёл!

 Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь

 И набираем, естественно, вес!

 Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

 Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны,

 А с ними порядок, уют, чистота,

 Эстетика. В общем, сама красота!

 Здоровье своё сбережём с малых лет.

 Оно нас избавит от болей и бед!

Учитель: А что такое здоровье?

 Из каких компонентов оно складывается?

 (Ответы детей.)

 На доске запись:

Режим дня, правильное питание, занятие спортом, закаливание, отказ от вредных привычек, соблюдение правил гигиены, положительные эмоции.

Учитель: Сегодня я хочу попросить у вас помощи. Мой друг попал в боль-

 ницу. У него болит голова, в глазах звёздочки, всё тело вялое.

 Доктор говорит, что ему надо правильно питаться.

Учитель: А что любит есть твой друг?

Учитель: Я принёс некоторые из его любимых продуктов.

Учитель: Ребята, поможем мальчикам установить причины недомогания?

 (Класс делится на группы.)

 Проводится исследование.

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Состав:- есть ли пищевые добавки,- есть ли красители,- есть ли усилители вкуса. |  |
| 2. Срок годности. ( правила хранения продукта) |  |
| 3. Полезность продукта (чем полезен). |  |

Учитель: Сейчас давайте поделимся результатами исследований.

1 группа: Мы исследовали пакет молока. В нём нет пищевых добавок, срок

 годности не истёк. Это полезный продукт.

2 группа: Крабовое мясо. В нём мы обнаружили вредные красители Е120, Е160с, ароматизаторы Е621, Е631. Они вредны для кожи и вызывают расстройство кишечника. Это опасный продукт.

3 группа: Сухарики «Кириешки». Обнаружены усилители вкуса Е627, Е631.

 Вызывают расстройство кишечника. Опасный продукт, хотя

 многие ребята часто употребляют их в пищу. Стоит задуматься.

4 группа: Газированный напиток «Тархун». Это наиболее опасный из всех

 продукт. В нём есть ракообразующий антиокислитель Е330,

 подсластители Е954 – ракообразующий, Е952 – запрещённый,

 краситель Е102 – опасный. Такой продукт НЕЛЬЗЯ в пищу употреблять.

 Учитель: Какие добавки могут быть в пище, и какой вред они наносят, расскажет школьный медицинский работник.

**Медицинский работник.**

 Антиокислители.

 Защищают продукты питания от химического разрушения, останавливая реакцию самоокисления. Их добавляют в крупяные продукты, жевательную резинку, растительные масла, картофельные чипсы. По одним данным, они достаточно безвредны, по другим – могут негативно влиять на обмен веществ.

 Красители.

Считается, что лучше использовать красители натурального происхождения, но, увы, под воздействием высоких температур они изменяют цвет, поэтому их использование ограничено. Синтетические красители окрашивают продукты в яркие весёлые цвета, но от этого могут пострадать аллергики и астматики.

 Ароматизаторы.

За счет ароматизаторов, идентичных натуральному, продукты питания намного дешевле, чем природные компоненты – соки и сиропы. Проверить на безопасность все искусственные ароматизаторы практически невозможно. Поэтому радует то, что эти добавки запрещено добавлять в такие продукты как молоко, хлеб, фруктовые соки и сиропы, какао, чай, кофе и детское питание.

Учитель: Теперь мне понятно, почему заболел мой друг!

Учитель: Конечно, отказаться полностью от пищевых добавок нереально.

 Есть более разумный подход:

 - внимательно читать надписи на этикетках;

 - не покупать продукты с неестественно яркой окраской, т. к. в них

 много красителей;

 - не покупать продукты с чрезмерно длительным сроком хранения;

 - избегать продуктов с длинным перечнем «Е»;

 - для детей покупать специальные продукты без добавок Учитель: На стенах развешаны пословицы.

 Пройдите и прочитайте их.

 Встаньте у той, которая вам больше всего понравилась и объясните, как понимаете её смысл.

 Ведущий: Чтоб расти и развиваться,

 нужно правильно питаться.

 Меньше есть плохих продуктов,

 больше кушать свежих фруктов.

 Чтоб расти и развиваться -

 Нужно правильно питаться!

 Кушать овощи и фрукты,

 Натуральные продукты!

Учитель: Сейчас мы проведём игру «Письма». Возьмите листы бумаги и

 напишите письмо-пожелание для своих друзей. В письме

 можно раскрыть вашу точку зрения на следующие вопросы:

 - Что такое здоровье? Почему люди чаще всего желают друг

 другу именно здоровья?

 - От чего зависит здоровье?

 - Что нужно знать и уметь, чтобы всегда быть здоровым?

 - Пожелайте друг другу здоровья, подберите для этого тёплые

 добрые слова.

Наклейте полученные письма на лист бумаги на доске. У нас получилась настоящая стенная газета. Мы повесим её в коридоре рядом с нашим классом. Пусть все читают наши пожелания и заботятся о своём здоровье!

Список использованной литературы.

1. Ильин А.Л. Большая энциклопедия выживания. –М.:Эксмо,2005.
2. Ликум А. Все обо всем.Популярная энциклопедия для детей.-М.:Слово,1994.
3. В.А.Шукейло. Большой сборник словарей.- СПб.: Изд.дом «Литера»,211.
4. Ю.Б.Гиппенрейтер. Общаться с ребенком как? - М.:АСТ: Астрель,2008.
5. Г.П.Шалаева. Универсальный справочник.- М.: «Слово»,2006.
6. **Вахрушев А.А., Бурский О.В., Раутиан А.С. Рабочая тетрадь к учебнику «Окружающий мир. Человек и человечество».– М.: Баласс: Школьный дом,2010.**
7. Интернет – ресурсы:

— Журнал «Начальная школа», газета «1 сентября»

— http:www.Nachalka.com.

 — http:www.viku.rdf.ru.

— http:www.rusedu.ru.