**Сценарий классного часа по теме: «Пирамида здорового питания»**

***Человек есть то, что он ест.***

*В. Вересаев*

**Цель:** демонстрация учащимся значимости их физического и психического здоровья.

**Задачи:**

* Воспитательные:
	+ воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
	+ воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания;
	+ формировать готовность к коммуникации, воспитывать культуру общения и поведения.
* Развивающие:
	+ сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания;
	+ выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона.
* Образовательные:
	+ познакомить детей с золотыми правилами питания и преимуществами приготовления пищи на пару;
	+ повышать активность учащихся на уроке.

**Оборудование:** презентация "Здоровое питание школьника", бланки ответов для проведения теста "Как вы питаетесь?", схема-плакат «Пирамида здорового питания», буклет о здоровом питании школьника.

**План занятия:**

**Питание школьника**

**1. *Организационный момент.***

***2. Введение в тему классного часа.***

* Беседа о здоровье.
* Сообщение темы.

***3. Раскрытие темы классного часа.***

* Проведение теста "Как вы питаетесь?"
* Обсуждение результатов.
* Разговор о золотых правилах питания и преимуществах приготовления пищи на пару.
* Представление схемы-плаката здорового питания на примере "Пирамиды здорового питания".
* Представление буклета о здоровом питании.

***4.  Подведение итогов классного часа. Рефлексия.***

**Ход занятия**

    Здравствуйте, ребята!

    Прежде чем объявить тему нашего классного часа, ответьте на следующие вопросы:

* *Почему болеть - плохо?*
* *Что такое здоровье? Как вы его понимаете?*
* *Зачем нам нужно здоровье?*
* *Как вообще определить, здоровы ли мы или нет?*
* *Что можно назвать показателями здоровья?*
* *Какое у вас зрение?*
* *Как часто вы болеете в течение одного года?*
* *Всегда ли у вас хорошее настроение и самочувствие?*
* *В какой группе по физкультуре вы состоите?*
* *От чего же зависит наше здоровье?*
* *Назовите факторы, влияющие на наше здоровье.*

    Итак, мы выяснили, что основными факторами являются экология, образ жизни, режим труда и сна, спорт, режим питания и продукты питания. А как вы думаете, что из названного сильнее всего отражается на общем состоянии организма, на его здоровье?

  Наибольшее значение для нас имеет наше питание. И сегодняшний классный час мы посвятим именно этой, чрезвычайно актуальной в наши дни теме - теме здорового питания.

**Тестирование учащихся.**

Сейчас мы с вами проведем небольшой опрос. Тестирование учащихся.

***Тест "Как вы питаетесь?"***

***1. Как часто в течение дня вы питаетесь?***

а) три раза;

б) два раза;

в) один раз.

***2. Вы завтракаете:***

а) каждое утро;

б) один-два раза в неделю;

в) очень редко, почти никогда.

***3. Из чего состоит ваш завтрак?***

а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;

б) из жареной пищи;

в) из одного только напитка.

***4. Часто то ли в течении дня вы перекусываете между завтраком, обедом и ужином?***

а) никогда;

б) один-два раза;

в) три раза и больше.

***5. Как часто вы едите свежие фрукты и овощи?***

а) три раза в день;

б) три-четыре раза в неделю;

в) один раз.

***6. Как часто вы едите шоколад, торты и пироженное?***

а) раз в неделю;

б) от 1 до 4-х раз в неделю;

в) почти каждый день.

***7. Вы любите хлеб с маслом?***

а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам;

б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье;

в) очень люблю и балую себя почти каждый день.

***8. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?***

а) два-три раза и больше;

б) один раз;

в) один раз и реже.

***9. Как часто вы едите хлеб и хлебобулочные изделия?***

а) раз в день;

б) два раза в день;

в) три раза и более.

***10. Сколько чашек кофе или чая вы выпиваете в день?***

а) одну-две;

б) от трех до пяти;

в) шесть и больше.

**Подведем итоги**. Подсчитайте количество баллов. Ответ а - 2 очка, б - 1, в - 0.

*21-24* очка, у вас отличный стол. Причин для беспокойства нет.

*16-20* очков. Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.

*12-15* очков. Пересмотрите свое отношение к питанию.

*0-11* очков. То, как вы питаетесь, из рук вон плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.

Как вы считаете, правильно ли вы питаетесь? По какому принципу вы выбираете, что вам есть? Знаете ли вы, какие продукты полезны, а какие вредны?

**Итоги занятия.**    Нежный организм подростка особенно нуждается в правильном сбалансированном питании, поскольку он интенсивно растет, развивается, продолжают формироваться все системы организма, особенно скелет и чрезвычайно чувствительная в этом периоде жизни центральная нервная система. Она нуждается в необходимом количестве строительного материала, обеспечивающего проводимость нервных импульсов и развитие психических процессов. Именно поэтому очень важно в этом возрасте следить за тем, что вы едите и придерживаетесь ли режима питания в течение дня.

**Рефлексия *(Работа в группах).***

* Составьте примерный режим питания на день в соответствие с предложенной схемой «Пирамида здорового питания». *(Работа в группах).*

**

* Что вы выбрали в качестве своего повседневного рациона и почему.