Классный час "Правильное питание – залог здоровья"

Зачем мы едим и что надо есть, если хочешь стать сильным и здоровым? Какие продукты наносят вред здоровью человека, а также что такое здоровое питание?

Вот на такие вопросы ребята 1 и 3 класса получили ответы на внеклассном мероприятии, которое прошло в нашей школе по просьбе Федеральной службы по надзору в сфере по защите прав потребителей и благополучия человека по Самарской области.

Необходимость проведения данного мероприятия возникла в связи с результатами неправильного питания, из-за которого происходит ухудшение здоровья человека. Настоящее время компьютеров, телевидения, огромной интеллектуальной нагрузки в школе, снижения интереса к спорту, время фаст-фудов и многих продуктовых изысков, вкусных, но не приносящих пользы здоровью, особенно растущему организму способствует увеличению количества детей, имеющих избыточный вес, часто болеющих, со сниженным зрением и слаборазвитых физически.

Учащиеся на данном мероприятии посмотрели презентацию и выяснили, какие продукты наносят вред нашему здоровью, узнали о полезных продуктах и правилах здорового питания, провели анкетирование среди учеников по данной проблеме, сделали

выводы на основе полученных знаний. Ответили на вопросы викторины, отгадывали загадки, нарисовали рисунки.

Вывод: если правильно питаться, то мы будем меньше болеть, будем более сильными, веселыми и лучше успевать в учебе. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

Анкетирование учеников

по теме «*Здоровое питание*». В анкетировании участвовало 10 человек.

Результаты анкетирования:

1. Знаете ли вы как нужно правильно питаться?

А) да – ответили 10 человек

Б) нет – ответили 0 человек

2. Завтракаете ли вы ежедневно дома?

А) всегда - ответили 7 человек

Б) иногда – ответили 2человек

В) никогда – ответили 1 человека

3. Отдаёте предпочтение:

А) варёной или паровой пище – ответили 9 человек

Б) жареной и жирной пище – 1 человек

4. Отличается ли ваш рацион в течении недели разнообразием блюд?

А) да – ответили 6 человек

Б) не очень – ответили 3 человека

В) нет – ответили 1 человека

Заключение

Большинство человек знают, как правильно питаться, но при этом редко завтракают.
Большинство отдают своё предпочтение вареной или паровой пище, но и есть люди которые отдают своё предпочтение жареной и жирной пищи.
Так же у многих в течение недели меняется рацион блюд в течение недели

Вывод: Большая часть всех участвующих в анкетировании знают, как надо правильно питаться для здоровья, но есть и люди, которые не знают, и мероприятие проведенное с ребятами, надеюсь повлияет на выбор «Здорового питания».

Учитель начальных классов: Мищевская М.Г.