Классный час "Витамины"

|  |
| --- |
|  |
| **Цели:*** формирование потребности в здоровом образе жиз­ни, в рациональном питании;
* закрепление и расширение знаний о влиянии витами­нов на здоровье человека.

**Оборудование:** картинки с продуктами; фломастеры, карточки с вопросами.**Ход классного часа.****Учитель**. Одним из составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Важнейшим жиз­ненно необходимым компонентом здорового питания яв­ляются витамины. Сегодня мы с вами поговорим о вита­минах, их значении для здоровья человека. В нашей работе принимают участие все желающие. Давайте вспомним, что человеку необходимо для жиз­ни. (Воздух, вода, еда.) Еда бывает разной: вкусная — невкусная, любимая — нелюбимая, полезная — неполез­ная. Какие полезные продукты вы знаете? Чем эти про­дукты полезны? В них есть витамины и минералы. Свое название витамины получили от латинского слова «вита»—жизнь, т. е. они жизненно необходимы для человека. Витамины бывают разные. Их существует больше 30. Как и у чело­века, у каждого витамина есть свое имя. Называют их буквами алфавита.Конкурс «Викторина»Угадай витамин.1. Этот витамин улучшает зрение, способствует росту, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, оздоравливает кожу. (Витамин А.)
2. Этот витамин повышает сопротивляемость орга­низма к инфекциям, влияет на наполнение и расходова­ние энергии, укрепляет кровеносные сосуды, способству­ет заживлению ран, поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы, кости, является сильным антиоксидантбм. (Витамин С.)
3. Этот жирорастворимый витамин необходим для аб­сорбции и утилизации кальция и фосфора в желудочно-кишечном тракте. Он нужен для роста организма и осо­бенно важен для нормального роста и развития костей и зубов у детей. Он также важен для профилактики и лечения остеопороза. (Витамин D*.)*
4. Этот витамин — антиоксидант, который имеет боль­шое значение для предотвращения развития злокачественных и сердечно-сосудистых заболеваний. Помогает усваивать пищу, оздоравливает кожу, активизи­рует жизненные силы организма, замедляет процессы старения. (Витамин Е.)

Какой витамин содержится в этих продуктах? 1. Черная смородина, шиповник, апельсин, красный пе­рец, помидор, клюква, капуста, зеленый лук. (Витамин С.)1. Ржаной хлеб, салат, морковь, картофель, дрожжи. (Витамин В.)
2. Яичный желток, подсолнечное масло/говяжья и тресковая печень, арахис, облепиха, шиповник, черно­плодная рябина. (Витамин Е.)
3. Морковь, сливочное масло, молоко, яйцо, рыбий жир, горох, капуста, щавель, облепиха. (Витамин А.)

Выбери нужное.1. В каком из продуктов питания наибольшее разнообразие витаминов, причем в самом большом количестве?* в хлебе;
* в свежей капусте;
* в печени;
* в молоке.

2. Какой витамин вырабатывается в организме толькопод воздействием солнечных лучей?* витамин А;
* витамин D*;*
* витамин Е;
* витамин Вв.

3. Какой из перечисленных витаминов является водорастворимым?* витамин А;
* витамин В;
* витамин D*;*
* витамин К.

4. Как лучше приготовить картофель, чтобы сохранитьв нем витамин С?* сварить;
* поджарить;

— запечь в кожуре.Конкурс частушек**Витаминные частушки** Чтоб, девчонки, силы были, Жуй морковь, горох, крапиву.А свинину, майонез Ешь чуть-чуть, почти в обрез.Витамины, витамины!Где ж на вас мне денег взять?Чтобы страшны радикалыНе могли мне помешать. Не ленись, морковку жуй И фасоль отваривай.И к врачам не попадешь, Как ни уговаривай.Я морковку нынче ела,Неслучайно постройнела.Буду я свеклу жевать,Свой кишечник улучшать.Мы девчонки-веселушки,Пропоем для вас частушки.С витаминами дружить — Будешь очень долго жить.В магазин ходили мы,Делали покупки.Кошелек наш опустел,И пустые сумкиНо я сильно не грущу, Витамины я ращу. На фазенде все растет, Удивляется народ.В огороде у меня —Перцы и капуста.Зубы, кости не болят,Хоть в кармане пусто.Я морковку ем с утра, Вижу всех издалека. Витаминов много там — Ешь морковь ты по утрам.Я красивой быть хочу —С витамином Е дружу.Ем салаты с маслом я,Буду умницей всегда.Мы девчонки-веселушки, ", Мыпропели вам частушки. Вам желаем долго жить, С витаминами дружить.Ты сказала в понедельник: Приготовишь мне пельмени.Я пришел, а там — салат.Похудел, как акробат.А во вторник ты сказала, Что нажаришь много сала.Я пришел, а там — салат. Я и так уж худоват.Обещала ты, что в среду Приготовишь мне рагу. Я пришел, а там — салат. Не наесться мне никак.А в четверг ты обещалаПирогов налечь немало.Я пришел, а там — салат.Я уже привык и рад.Ты сказала, во пятницу Ты накормишь меня пиццей, Я пришел, а там — салат.Был ему я очень рад.Ты сказала, в выходные Поедем к теще на блины мы.Вот пришли, а там—салат.Витаминный — как я рад!Ставьте ушки на макушке. Слушайте внимательно.Витаминные частушки Очень занимательны.Вы хотите быть красивой,Долго жить и не старетьОбязательно вам надоВитамин Е дома иметь.Если ты боишься гриппа И другой простуды,Витамин С принимай,Не болей и не хворай.Чтобы кости не болели.Зубы были целы,Витамин *D* ты принимайПрямо с колыбели. Чтоб была красивой кожа, Зорко видели глаза,Витамин А ты принимай, Никогда не унывай.Витаминная семья Вся очень полезная. С нею ты дружи всегда, Пусть отдыхают доктора.Игра «Узнай витамин».Дети получают карточки с буквами А, В, С, D, Е. учитель читает стихотворение, а дети должны догадаться, о каком витамине идет речь, и поднять карточку с соответ­ствующей буквой:Помни истину простую Лучше видит только тот, Кто жует морковь сырую Или сок морковный пьет.Очень важно спозаранку Есть за завтраком овсянку. Черный хлеб полезен нам. И не только по утрам.Рыбий жир всего полезней, Хоть противный — надо пить.Он спасает от болезней:Без болезней — лучше жить!От простуды и ангины Помогают апельсины, Ну а лучше съесть лимон, Хоть и очень кислый он.**Подведение итогов:****Учитель**. Сегодня мы узнали о пользе витаминов, о продуктах в которых содержится их наибольшее количество. Давайте повторим:1. Витамин А содержится в молоке, яйцах, горохе, об­лепихе, сливочном масле. Особенно много его в морко­ви. Витамин А очень важен для зрения.
2. Витамин В содержится в зернах, ржаном хлебе, оре­хах, мясе, картофеле, фасоли, бобах, горохе. Он необ­ходим для хорошей работы сердца. Витамин В отвечает за то, чтобы было хорошее настроение,
3. Витамин С содержится в лимонах, апельсинах, слад­ком перце, клюкве, капусте, луке. Витамин С помогает бороться с простудными заболеваниями, делает чело­века сильным и выносливым.
4. Витамин Dсодержится в рыбьем жире, яйцах, моло­ке, сливочном масле. Витамин Dможет сам образо­вываться в организме человека под влиянием солнечных лучей. Он необходим для роста организма, развития ко­стей и зубов.

**Учитель.** Предлагаю выучить небольшое стихотворение, которое поможет нам не забывать о пользе витаминов для нашего организма:С витаминами мы дружим И здоровыми растем,Никогда не унываем-Очень весело живем. Витаминная семьяВся очень полезнаяВитамины кушайте, - Папу с мамой слушайте. |