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 только под 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 сохранить в 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 радикалы  Не 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 сумки  Но 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 обещала  Пирогов 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 стареть  Обязательно вам надо  Витамин 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 принимай  Прямо 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 семья  Вся очень полезная  Витамины кушайте, -  Папу с мамой слушайте. | |