

*Мещерова Ирина Леонидовна,
Тараканова Анастасия Николаевна,
преподаватели психолого-педагогических дисциплин,
ГПОУ БПК,
Россия, г. Белово.*

КОНСПЕКТ КЛАССНОГО ЧАСА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Тема: **"Я то, что я ем".**

Направление: **Здоровьесберегающее направление**

Дата проведения:

Перечень формируемых компетенций:

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК 10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

Цель: формирование знаний о значении продуктов питания для развития организма

Задачи:

- 1.Закрепление знания о правилах поведения за столом
2. Формирование умения грамотно строить беседу
- 3.Воспитывать стремление к самосовершенствованию

Необходимое оборудование:

Ход:

1.Вступительная беседа (кл.рук-ль)

Начался учебный год, вас ждут новые открытия в мире науки и познания. Но немало важным условием для достижения хорошего результата в учёбе является правильное и регулярное питание. И сегодня мы поговорим о том,

почему же правильное и регулярное питание так важны для организма.

2.Выступление (Мучкина Н.)

Организм всё еще растёт и поэтому требует больших энергетических затрат. Для сравнения можно сказать, что взрослый организм требует на 1 кг своего веса - 45ккалорий, а организм подростка 65-80 ккалорий.

А откуда же наш организм берёт эту энергию? Ответ очень прост своеобразной батареей для нашего организма является пища. Вместе с ней к нам поступают необходимые организму вода, белки, жиры, углеводы, минералы и витамины.

Вы проводите в колледже 6 часов, а некоторые до 9 часов. Длительный перерыв в приёме пищи плохо сказывается на работе и усвоении материала, вашем самочувствии, настроении, на состоянии пищеварительной системы. Поэтому очень важно дома есть горячий завтрак, а в колледже ходить на обед в столовую.

Каждый продукт питания - это своего рода кладовая здоровья.

№п/ п	Название витамина	Зачем он нам?	Где его найти?
1.	Витамин А (бета-каротин)	Отвечает за развитие органов зрения, формирование костей, здоровое состояние зубов, волос, кожи.	Овощи и плоды оранжевого и жёлтого цвета, печень, рыбий жир, яйцо, масло, сыр.
2.	Витамин Е	Защищает и предупреждает сердце и сосуды о возможных болезнях	Растительное масло, печень, зелёные овощи, крупы, семена подсолнечника.
3.	Витамин Д	Содержит фосфор и кальций для зубов и костей	Морская рыба, молоко, яйцо, сыр, шампиньоны.
4.	Витамин С	Сохраняет здоровыми дёсны,	Цитрусовые, клубника,

	(аскорбиновая кислота)	зубы, сосуды, кости. Противодействует усталости и образованию вредных веществ в желудке.	сладкий перец, смородина, шиповник, капуста, картофель, киви, кислые яблоки.
5.	Витамин В1	Укрепляет нервную систему, повышает аппетит.	Свинина, печень, хлеб грубого помола, рис, чечевица, горох, овсянка, лесной орех.
6.	Витамин В2	Превращает вещества в энергию. Отвечает за рост и защиту кожи.	Молочные продукты, кукуруза, куры, мясо, рыба, зелёные овощи.
7.	Витамин В3	Даёт стимул для правильной работы нервной сердечно-сосудистой систем, помогает дышать каждой клеточке, нормализует водно-солевой обмен.	Печень, арахис, сардины, скумбрия, говядина, шампиньоны, абрикос, банан, персик.
8.	Витамин В6	Участвует более чем в 60 процессах нашего организма, в том числе кроветворения, пищеварения, обмена жиров.	Зародыши пшеницы, лосось, сардины, соя, цыплята, почки, печень, яйцо, арахис, грецкие орехи, коричневый рис.
9.	Витамин В9	Участвует в обмене жиров, белков. Влияет на процесс роста, состояние клеток крови, необходимых для образования гемоглобина.	Соя, кукуруза, печень, яичные желтки, дрожжи, крупы, морковь, шпинат, арахис.
10.	Витамин В12	Чем больше вы едите белковой пищи, тем больше	Мясо, яйцо, сыр, почки, печень, молоко, творог,

		требуется витамина В12.	сельдь, форель, крольчатина.
11.	Витамин К	Участвует в процессе свёртывания крови.	Зелёные овощи, яйца, мясо, крупы, капуста, шпинат, творог.
12.	Фолиевая кислота	Необходима детям в период быстрого роста, основной участник образования гемоглобина и правильного развития будущего ребёнка (зародыша)	Листовые овощи, дрожжи, печень, арахис, чечевица, апельсины, почки, фасоль, бананы, брюссельская капуста, брокколи.

Как мы видим, очень важно, чтобы организм получал всё необходимое в достаточном количестве. Но много в отношении к еде - тоже не хорошо. Избыток витаминов и минералов, как и их недостаток, могут привести к болезням, к плохому настроению, постоянной усталости.

3.Правила поведения в столовой. (Кл.рук-ль)

У меня на доске три обязательных периода при приёме пищи, но мне хочется услышать от вас, как правильно вести себя при этом и что делать?

Дети разделены на три группы. Вопросы по рядам: Что делать перед едой? Как себя вести при приеме пищи? Что делать после еды?

Молодцы ребята, вы сами определили, какие правила должны соблюдаться в столовой и я надеюсь, что теперь все понимают важность питания и правил поведения при этом.

4. Страничка "Народная мудрость"

Но, как известно, процесс приёма пищи должен быть не только полезным, но и красивым и приятным. Поэтому нельзя забывать о ноже и вилке, салфетке. А я предлагаю сейчас каждой группе подгруппе(2чел.), выбрать и объяснить пословицу о еде:

Народная мудрость

- 1.Хлеб да каша - еда наша.
- 2.Хлеба к обеду в меру бери - хлеб драгоценность, им не сори.
- 3.Когда я ем, я глух и нем.
- 4.Хлеб да вода - чем не еда?
- 5.Хлеб да вода - наша еда.
- 6.Худ обед, коли хлеба нет.
- 7.Кашу маслом не испортишь.
- 8.Мельница живёт водою, а человек едою.
- 9.Из костлявой рыбы уха вкусна.
- 10.Корова на дворе - завтрак на столе.
- 11.Сыпь в суп всех круп, что-нибудь да получится.
- 12.Много есть - не велика честь.
- 13.Червячка заморить.
- 14.На чужой каравай рот не разевай, а пораньше вставай да свой затевай.
- 15.Голодный как волк.
- 16.Крошки во рту не было.
- 17.Голодного словами не накормишь.
- 18.Съешь и это за милу душу.
- 19.Куском хлеба не попрекают.
- 20.Голодное око не заснёт глубоко.
- 21.Всякому нужен обед и ужин.

5.Тест «Правильно ли вы питаетесь»

1. Ежедневно ли вы завтракаете, обедаете и ужинаете?

а) Да. 1

- б) Зависит от моей занятости в конкретный день. 2
- в) Нет, далеко не всегда. 3

2. Возвратившись после учебы домой, сколько в среднем времени проходит перед тем, как вы садитесь за стол?

- а) Не менее получаса. 2
- б) Час и больше. 1
- в) Сразу стараюсь что-нибудь перекусить. 3

3. И как вы выбираете блюда?

- а) Ем то, что есть под рукой. 3
- б) Исходя из их питательной ценности. 1
- в) Ем все, что нравится. 2

4. Обычно во время приема пищи, вы:

- а) придерживаюсь правила: «Когда я ем, я глух и нем». 1
- б) отвлекаюсь на всевозможные разговоры. 2
- в) читаю прессу или смотрю телевизор. 3

5. Всегда ли вы тщательно пережевываете пищу?

- а) Нет, это не про меня. 3
- б) Раз на раз не приходится, во многом зависит от времени, которым я располагаю. 2
- в) Разумеется, да. 1

6. После приема горячей пищи вы, как правило, сразу переходите к чаепитию?

- а) Нет, откладываю чаепитие минимум на полчаса–час. 1
- б) По-разному. 2
- в) Да, сразу. 3

7. Едите ли вы на ночь?

- а) Да, бывает. 3
- б) Позднее шести вечера не ем. 1
- в) Прекращаю прием пищи не менее чем за два часа до сна. 2

8. Вы следуете принципу раздельного питания?

- а) Да. 1
- б) Время от времени, но в целом не придаю этому большого значения. 2
- в) Нет. 3

9. Часто ли питаетесь всухомятку?

- а) Такое случается нередко. 3
- б) Иногда. 2
- в) Практически никогда. 1

10. Вы стараетесь придерживаться правила: «В течение дня не ограничивать себя в еде, но есть небольшими порциями»?

- а) Да, конечно. 1
- б) Правило мне известно, но следую ему не всегда. 2
- в) Нет. 3

Подсчитайте баллы

10–16 баллов. Остроумный Сократ заметил: «Мы не для того живем, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Вы, вероятно, прилежны в вопросе, как и когда есть, тем самым помогая вашему организму жить и работать с максимальной отдачей.

17–23 балла. Вам знакома истина, что чрезмерное увлечение едой, так же, как и высокомерное невнимание к ней, неразумно, но иногда вы об этом забываете. Вам не мешает относиться к тому, как вы едите, более ответственно, чтобы гарантировать себя в будущем от проблем со здоровьем, связанных с неправильным питанием.

24–30 баллов. Пришла пора задуматься над тем, чтобы начать менять свои привычки, потому что, судя по всему, вы не очень заботитесь о том, как едите. В качестве первых шагов старайтесь не садиться за стол, когда очень устали или раздражены. Такой прием пищи не пойдет впрок. Не ешьте наскоро, это

позволит вам не переедать. Возьмите себе за правило, минимум дважды в день не пренебрегать горячей пищей.

6. Итог.(Кл.рук-ль)

С чем вы сегодня познакомились на классном часе, что вспомнили, что узнали нового?

Чтобы быть здоровым нужно регулярно питаться, помнить о правилах поведения и действиях перед едой, во время неё и после. Во время еды можно слушать музыку, только спокойную, чтобы пища легче усваивалась.