МКОУ «Санаторная школа-интернат №82»

Внеклассное мероприятие «Правильно питайся, здоровья набирайся!»

 Подготовила и провела: Тепчегешева В.И.

Новокузнецк,2021г.

**Цель:** формирование представления у обучающихся о необходимости здорового питания как одной из составляющей здорового образа жизни.

**Задачи:**

* Развивать у обучающихся представления о здоровье как одной из важнейших ценностей;
* Обобщить имеющиеся знания у обучающихся о роли правильного питания для сохранения и укрепления собственного здоровья;
* Развивать умение оценивать характер своего питания;
* Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Форма проведения:**

**Место проведения:** актовый зал

**Оборудование:** мультимедийная установка, презентация, видеоматериал, буклеты:

« Правильное питание – залог здоровья»

**«Правильно питайся – здоровья набирайся!»**

***Выходят ведущие и доктор.***

**Ведущий**:

Здравствуйте, дорогие ребята! Здоровье для человека - это главная

человеческая ценность! Каждый человек в ответе за свое здоровье. Одним

из правил сохранения здоровья является здоровое питание. Есть такая

пословица: «Человек есть то, что он ест». Еда занимает важное место в жизни

человека. Ведь со здоровой пищей человек может обеспечить себе гармоничный рост и развитие организма, с нездоровой – нарушения развития и болезни.

А в наше время вокруг нас так много разнообразных вкусностей, что просто трудно разобраться, где здоровые правильные продукты.

**Ведущий**:

Мы начинаем наш рассказ для того,

Чтоб не осталось в стороне никого!

**Доктор:**

Проблема актуальная-

Здоровое питание.

Должны найти мы в зале

Сегодня понимание.

Чтоб вам расти здоровыми ,

И быстро развиваться

Вам нужно с юных лет всегда

Правильно питаться.

***Звук пропеллера, появляется Карлсон***

**Карлсон:**

 Ой, что же такое творится?!

Мотор мой не хочет никак заводиться.

Живот мой болит, со здоровьем не ладится,

Мне нужен доктор, чтобы лечиться!

**Доктор:**

Здравствуй, Карлсон!

Так, симптомы понятны!

А что же ты кушал?

**Карлсон:**

Суп в стакане - это круто!

Приготовил за минуту.

Кириешки и хот – доги -

Уплетал за обе щёки.

 Чипсы - просто объедение

Ими хрустел я в упоение.

 Чупа – чупсы я люблю

Наслаждаюсь ими.

«Кока- колу» часто пью

С друзьями я своими.

И жвачки, и конфеты,

Вкусные сухарики

Чипсы, «чупсики», хот-доги

Все мне очень нравится!

**Доктор (подходя к нему):**

Карлсон, дружочек,

Мы тебе скажем не шутя

Что еда вот эта вся

Может очень быть вредна.

Присаживайся и послушай!

***Карлсон садится в зале или на сцене***

**Ведущий:**

Чипсы вместе с газировкой занимают первое место в списке самых вредных продуктов. Чипсы - это не что иное как смесь углеводов и жира с добавлением соли, красителей и заменителей разных вкусов.

**Ведущий:**

И хотя картофель сам по себе - полезный продукт, в процессе мощной переработки, которой картошка подвергается при производстве чипсов, она теряет все свои полезные свойства, а взамен приобретает вредные.

**Доктор:**

Чипсы очень соленые, а избыток соли мешает нормальному росту костей, нарушает обмен веществ и может вызвать отеки и проблемы с сердцем. Красители и ароматизаторы , которые придают чипсам вкус ветчинки, сметанки с укропом или креветок, могут вызвать аллергию.

**Ведущий:**

А жиры, содержащиеся в чипсах, крайне опасны для здоровья, так как обладают канцерогенным действием, то есть способностью вызывать рак. Витаминов и минеральных веществ в чипсах нет вообще.

**Ведущий:**

И при этом, как выяснили ученые, чипсы могут вызывать привыкание! Вот почему, однажды попробовав тоненькие кусочки жареной картошки, детишки жаждут вновь и вновь похрустеть ими.

**Карлсон:**

Ну а как же кока кола? Ее то можно пить?

**Доктор:**

При систематическом и повышенном потреблении кока кола крайне опасна. Прежде всего, она дает сильную нагрузку на сердце и повышает артериальное давление. Пить кока-колу нельзя при заболеваниях желудка и пищеварения.

**Ведущий:**

Вред газированных напитков состоит в содержании огромного количества сахара. Например в большом стакане Кока-Колы, который предлагают посетителям кинотеатров или клиентам ресторанов быстрого питания содержится примерно 15 чайных ложек сахара. Данная доза превышает суточную норму и опасна даже для взрослого человека а, тем более, для ребёнка. Ведь безопасным количеством, употребленным за одни сутки для детей является— 7-8 ч. ложек сахара

**Карлсон:**

А что же тогда есть?

**Ведущий:**

Правильное питание - это, прежде всего, знание того, что полезно для организма.

**Ведущий:**

Наш организм в течение дня выдерживает колоссальные нагрузки.

У школьников самый работоспособный период с 9 -11 часов утра, поэтому полноценный завтрак нам просто необходим.

**Доктор:**

Что пьём на завтрак по утрам?

Из чего кашу варят нам?

Что пьёт учёный и поэт?

Его вкуснее в мире нет,

Его по вкусу узнают

Скажите, как его зовут?

Дети (хором): - Молоко!

**Выходит Молоко.**

**Молоко:**

Я - молоко, продукт не новый

Пили в древние века.

Даже если ты здоровый

Трудно жить без молока.

Всем, мальчишкам и девчонкам,

Чтоб здоровье укрепить

Нужно (только непременно),

Нужно, только непременно

Молоко коровье пить!

**Доктор:**

Вместо пепси, лимонада ,

Молоко пить чаще надо!

Молоко всем помогает:

Зубы, десны укрепляет!

Чувствуешь себя легко,

Если пьешь ты молоко.

**Ведущий:**

Молоко издавна ценилось на Руси. Из него можно приготовить различные блюда. У нас в школьной столовой готовят на завтрак очень вкусные каши, ведь самое полезное блюдо для завтрака – это каша! Недаром про хилых людей в народе говорят "мало каши ел”. Завтрак должен быть плотным, чтобы зарядиться энергией на целый день. Человек должен начинать свой день сытым: «накормите» свой желудок теплой пищей и увидите: ваша голова будет лучше соображать.

**Карлсон:**

Теперь я знаю, что

Чипсы, кола и хот – доги – это вредная еда!

Буду кашу я любить ,

Чтобы очень сильным быть!

Ведь она волшебная,

Добрая, полезная!

***Молоко уходит за сцену***

**Доктор:**

Обед также должен быть полноценным: обязательно горячее, вторые блюда, чай. Половина употребляемой пищи должна быть овощной. А вот ужин должен быть легким: овощной салат, фрукты, каши. Никогда не пропускайте еду. Ешьте 3- 4 раза в день в одно и то же время, никогда не ешьте всухомятку, употребляйте фрукты и овощи каждый день.

***Ведущие и доктор уходят со сцены***

***Короткий мультфильм, почему овощи и фрукты нужно есть каждый день***

***Выходят ведущие.***

**Ведущий:**

Продукты питания помогают человеку расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями.

**Ведущий:**

В продуктахсодержатся очень важные для здоровья вещества, называемые витаминами. Они необходимы для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма человека. Особенно для растущего детского организма. **Самые известные витамины – это А, В, С и D**

***Выходит витамин А***

**Витамин А**

Я! Витамин А,

Не росли бы вы без меня.

Чтобы зубки были крепкими,

Чтобы глазки были меткими,

Чтоб скорее подрастать,

Надо есть не забывать витамины группы А

Вот они мои друзья!

***выходят морковка и помидор***

**Морковь**.

Я морковка сестрица,

Вся сияю, как жар-птица!

Пей всегда морковный сок и грызи морковку

Будешь ты всегда дружок сильным, смелым, ловким!

**Помидор.**

А я красный помидор

Вкусный, сочный и большой.

Ешьте, дети, помидоры, пейте сок томатный,

Он полезный, витаминный и на вкус приятный!

**Витамин А**: А ещё я есть в печени, масле, яйцах, рыбе и морепродуктах, а также в красных, оранжевых овощах и фруктах, тыкве, петрушке, перце, абрикосе.

***Садятся на сцене***

***Выходит Витамин В с капустой и свеклой.***

Я витамин В.

Кто меня не уважает,

Плохо спит и слаб бывает.

Витамины группы В

Легко найдёте вы в еде.

**Капуста.**

Я - сочная капуста,

Витаминами горжусь.

В голубцы, борщи, салаты

Я, конечно, пригожусь.

А какие вкусные щи мои капустные!

**Свёкла.**

Я свёкла молодая, сладкая такая.

Гожусь на обед и в борщи, и в винегрет.

Будешь свеклой питаться, кровь вся будет очищаться.

**Витамин В:** Еще я есть в мясе, хлебе, орехах, рыбе, яйцах и сыре.

***Садятся на сцене***

**Выходит Витамин С.**

Я витамин С.

Без меня болеют все.

Чтобы реже простужаться и с болезнями сражаться,

В пище я необходим, пище я незаменим.

Я ведь щит перед болезнью, знайте, очень я полезен.

Я иммунитет повышаю,

Болезни прочь прогоняю.

Поприветствуйте скорей моих друзей!

**Лимон.**

Вы, ребятки, не болейте,

Чаще чай с лимоном пейте.

Ведь лимон на вкус приятный,

Хоть немного кисловатый.

В нем полезных много свойств,

С ним не будет беспокойств.

**Апельсин**

Я спелый, сочный апельсин –

В фруктах первый витамин.

До чего же я хорош,

И на солнышко похож!

**Витамин С:** Еще я есть в яблоках, грушах, черной смородине и болгарском перце.

***Садятся на сцене***

***Выходит витамин D***

Я полезный витамин,

Вам. друзья необходим!

Кто морскую рыбу ест

тот силен, как Геркулес!

Если рыбий жир полюбишь

Силачом тогда ты будешь!

Есть в икре я и в яйце,

В масле, сыре, молоке!

**Витамины А, В, С встают, все вместе:**

Витамины -это жизнь с ними ты подружись.

Витамины потребляй и здоровье прибавляй!

***Все уходят со сцены***

**Мультфильм «Пиксики о витаминах»**

***Выходят те, кто рассказывает стихи***

**Карлсон:**

Вот теперь то я понял, что одним из главных условий здоровья является правильное питание, ведь неправильное питание приводит к болезням. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми.

**Дети:**

Вам друзья, хотим мы дать

Несколько советов:

Лучше не переедать

Ни зимой, ни летом.

Даже если целый стол

Весь завален сладким;

Если в гости ты пришел

И живот в порядке.

Ты подумай о желудке

И его не нагружай –

Он трудится будет сутки…

И тебе его не жаль?

Дам я вам еще совет

Сухомятке скажем: “Нет!!!”

Если есть захочешь вдруг –

Яблоко – твой верный друг.

И другой совет дадим:

Соблюдать в еде режим

Завтрак, как обед и ужин

Человеку очень нужен.

И в процессе подрастанья

Эти правила питанья

Нужно помнить, соблюдать,

Чтоб здоровым взрослым стать.

**Песня «О правильном питании»**

**После песни все вместе или Карлсон один**

Правильно питайся,

здоровья набирайся!

**Литература**

1. Андреева Н.Д., Малиновская Н.В.. Основы рационального питания. Нормы питания. // Биология в школе. -7. 2004
2. Балабанова В.В.,МаксимцеваТ.А. Предметные недели в школе: биология, экология, здоровый образ жизни. – Волгоград: «Учитель», 2001.
3. Брагина С.А., Авдощенко Л.В. Классные часы. 5-11 классы. Диалоги о здоровье: мастерские, тренинги, деловые игры, беседы . – Волгоград: Учитель, 2009.
4. Козлова Ф.А., Муллагалеева Г.Х., М.А. Симонова Правильное питание. // Последний звонок. – 6, 2006
5. Маркова А.В. "Полная энциклопедия здорового питания" АСТ,2005
6. Михайлина М.Ю., Лысогорская М.В., Павлова М.А. Здоровый образ жизни: Учеб. пособие для учащихся 7 кл. – Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм» - «Добродея», 2009.
7. Материал из Википедии-[https://ru.wikipedia.org/wiki/%C7%E4%EE%F0%EE%E2%EE%E5\_%EF%E8%F2%E0%ED%E8%E5](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25C7%25E4%25EE%25F0%25EE%25E2%25EE%25E5_%25EF%25E8%25F2%25E0%25ED%25E8%25E5) -Здоровое питание.
8. [http://www.uvelka.ru/Club/Zdorovoe\_pitanie.html](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.uvelka.ru%2FClub%2FZdorovoe_pitanie.html)
9. [http://www.tiensmed.ru/articles/correctfeed.html](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.tiensmed.ru%2Farticles%2Fcorrectfeed.html)
10. [http://vk.com/dietplan](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fvk.com%2Fdietplan)
11. [http://naturmedik.ru/diety/pravilnoe-pitanie.html](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fnaturmedik.ru%2Fdiety%2Fpravilnoe-pitanie.html)