

МКОУ «Куркинская средняя общеобразовательная школа № 2»  
структурное отделение начального общего образования  
с дошкольными группами

*Классный час по теме:*  
*«Наше здоровье:*  
**ВИТАМИНЫ».**

Подготовила  
учитель начальных классов  
Сысоева Ольга Алексеевна.

Ноябрь 2019 г.

## Классный час

**Тема:** Наше здоровье: витамины.

**Цели:** углубить и расширить знания учащихся о витаминах; воспитывать сознательное отношение к своему здоровью.

**Задачи:**

- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- создание благоприятной психологической обстановки в классе, формирование комфортных способов взаимоотношений между учащимися, между детьми и взрослыми;
- развитие творческой активности учащихся, стремление к самовыражению в различных видах полезной деятельности.

**Оборудование:** тематические слайды.

### Ход занятия

#### I. Организационный момент.

1. Психологический настрой «Всё в твоих руках».

– *Жил мудрец, которой знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я ее умертвлю, скажет мертвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках».*

В наших руках наше здоровье. Сегодня мы об этом поговорим, постараемся понять причины ухудшения здоровья, получить мотивацию на здоровый образ жизни, включиться в активную деятельность по сохранению и формированию своего здоровья посредством правильного питания.

#### II. Введение в тему.

Метод «Ассоциации» (слайды с высказываниями о здоровье и здоровом образе жизни).

– Какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите слово *здоровье*?

– Обсудите в группе, что же такое *здоровье*?

Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма (словарь С.И. Ожегова).

### III. Работа по теме.

– Обговорите в группе и ответьте, что влияет на наше здоровье и от чего оно зависит? (Влияет погода, настроение, экология нашей планеты, питание и др.)

Но бывает и так: человек часто бывает на воздухе, соблюдает правила охраны здоровья, а сам все равно заболевает. Почему? (Неправильно питается, в организм попадает мало витаминов и т.д.)

#### 1. Витамины

– Второй раз мы слышим сегодня слово *витамины*, и это неслучайно. Сегодня мы узнаем много интересного и полезного о витаминах. *Vita* – это жизнь. А жизнь и здоровье всегда рядом. Одним из составляющих здорового образа жизни является рациональное питание, а важнейшим, жизненно необходимым компонентом здорового питания являются *витамины*. Особенно человек нуждается в них весной.

Витамины помогают нашим органам работать лучше, они играют большую роль в борьбе с болезнями. Лишь немногие витамины образуются в организме, большинство же из них поступают с пищей. Отсутствие витамина Д в пище приводит к развитию у детей рахита (отставание в росте). Если человек мало употребляет витамина А, у него может появиться болезнь «куриная слепота», возникают различные изменения кожи; при дефиците витамина С организм не может сопротивляться простудным заболеваниям.

При разнообразном рациональном питании. Включаящим овощи, фрукты, организм получает необходимый набор и количество витаминов. В случае появления, особенно весной, вялости, головных болей, ухудшение аппетита, слабости, раздражительности, следует подумать о том, хватает ли в пище витаминов, и обратиться к врачу. Он определит какие дополнительные витамины необходимо принимать.

#### 2. Продукты питания

**Слайд** (на слайде: рыба, редиска, горошек, яблоки, масло сливочное, лук, морковь, сыр, хлеб, творог, яйца, мясо)

– Внимательно рассмотрите рисунки. Что вы уже знаете? Что еще хотите узнать?

– Назовите продукты

- а) растительного происхождения;
- б) животного происхождения.

– Приведите свои примеры.

**3. Индивидуальные выступления учащихся о значении витаминов в жизни каждого человека с использованием наглядности:**

*Витамин А* (ретинол) – это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Его можно найти в молочных и кисломолочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре.

*Витамин В1* (тиамин) и *В2* (рибофлавин): делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему при их нехватке образуются трещинки и язвочки в уголках рта, шелушение кожи... Их можно найти в хлебе, кашах, молоке, твороге, сыре, яйцах.

*Витамин С* (аскорбиновая кислота) – самый популярный витамин. Он содержится почти во всех свежих овощах, плодах шиповника, лимонах, капусте, картофеле, луке, укропе и др. Если не хватает этого витамина, организм перестает сопротивляться простудным и инфекционным заболеваниям, появляются воспаление десен и их кровоточивость – цинга, снижается иммунитет. И еще один секрет этого витамина: его очень много в черной смородине. Эта ягода спасает нас не только от простуды, но и от малокровия.

*Витамин D* (кальциферол) – редкий, но один из самых важных витаминов, он делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Дефицит этого витамина в организме человека вызывает замедление роста и такую болезнь как рахит. А содержится этот витамин в продуктах животного происхождения в жирном сыре, сливочном масле, яичном желтке, печени, сельди. А еще для хорошего роста необходимо солнышко.

#### **IV. Закрепление.**

##### **Работа в группах.**

1 группа. Какой витамин вырабатывается в организме только под воздействием солнечных лучей?

- Витамин А;
- *Витамин D*;
- Витамин Е;
- Витамин В<sub>6</sub>.

2 группа. Как лучше приготовить картофель, чтобы сохранить в нем витамин С?

- сварить;
- поджарить;
- *запечь в кожуре*;

– пюре.

### **Доскажи словечко** (коллективно)

Бананы, зерна злаков, печень  
Тебе советуют все есть.  
И в хлебе грубого помола  
Есть ценный витамин... (В6).

Минералами богаты  
Все бобовые и злаки.  
Хочешь быть красивой леди –  
Принимай продукты с ... (медью).

Если хочешь быть здоровым  
И в кровати не валяться –  
Ешь говядину и творог.  
Они содержат ... (В12).

Все виды масел так полезны,  
И я советую тебе:  
Употребляй почаще в пищу  
Продукты с витамином... (Е)

Петрушка с щавелем полезны –  
Известно вам как дважды два.  
В рябине, луке, облепихе  
Есть витамины группы... (А)  
Шпинат, зародыши овса –  
Все это витамин... (В2).

**Полезная пища** (слайд – набор продуктов питания). Существуют продукты, которые полезны людям. Это кефир, молоко, рыба, овощи, фрукты, ягоды и т. д. Но есть продукты, которые вредны для здоровья. Это сахар, конфеты в больших количествах. А также есть продукты, которые не приносят вреда, но не являются полезными, необходимыми для здоровья. Это белый хлеб, различные булочки и пирожки. Все полезные продукты снабжают организм энергией, чтобы можно было двигаться, играть, заниматься, помогут организму расти, питают его витаминами.

**Игра «Полезные и неполезные».** Сейчас мы с вами проведем игру, в ходе которой повторим названия полезных и неполезных продуктов. Условия игры: я буду называть продукты питания. Если услышите полезный продукт, хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусен, топайте. Итак:

яблоко, торт, огурцы, рыба, карамель, морковь, творог, чупа-чупс, ириски, клюква, винегрет, зефир, мармелад, сыр.

Молодцы. Все продукты отделили правильно.

**V. Рефлексия «Все в твоих руках»** (слайд – рисунок ладошки).

На листе бумаги обведите левую руку. Каждый палец – это какая-то позиция, по которой надо высказать свое мнение, закрасив пальчики в соответствующие цвета. Если какая-то позиция вас не заинтересовала – не красьте.

*Большой* – для меня тема была важной и интересной – *красным*.

*Указательный* – узнал много нового – *желтым*.

*Средний* – мне было трудно – *зеленым*.

*Безымянный* – мне было комфортно – *синим*.

*Мизинец* – для меня было недостаточно информации – *фиолетовым*.

**VI. Итог** (ученики читают стихотворения).

Мы рождены, чтоб жить на свете долго;  
Грустить и петь, смеяться и любить.  
Но чтобы стали все мечты возможны,  
Должны мы все здоровье сохранить.

Взгляни вокруг: прекрасная природа  
Нас призывает с нею в мире жить.  
Дай руку, друг! Давай с тобой поможем  
Планете и себе здоровье сохранить.

**Пожелания учителя.**

– Здоровье не купишь, его разум дарит. А я хочу вам подарить витаминные рецепты и советы для здорового образа жизни. Пожелать вам выполнять правила правильного питания, употреблять только полезные продукты, чтобы быть всегда здоровыми и красивыми. (Учитель раздает памятки полезных советов здорового образа жизни и витаминные рецепты).