

Красногорьевская ООШ №23, филиал МБОУ «Саянская СОШ №32»

28.01.2025 в Красногорьевской ООШ № 23 для учеников VI класса был проведен классный час на тему «Правильное питание – здоровое питание»

Цели урока:

Ознакомить учащихся с основами здорового питания.

Научить различать полезные и вредные продукты.

Поддержать мотивацию к здоровому образу жизни через выбор правильной пищи.

Оборудование:

Презентация с слайдами о принципах здорового питания.

Методические материалы и брошюра о здоровом питании.

Продукты для практического задания (фрукты, овощи, злаки).

Введение

Здоровое питание является ключевым компонентом формирования здорового образа жизни. Исследования показывают, что более 40% заболеваний связаны с неправильным рационом и питанием. На уроке мы будем обсуждать, как правильно организовать питание, чтобы сохранить здоровье и поддерживать высокий уровень энергии.

Основные темы урока

Питательные вещества и их роль в организме:

Белки: строительный материал для клеток и тканей.

Жиры: источник энергии и защитная функция.

Углеводы: основной источник энергии для мозга и мышц.

Витамины и минералы: необходимые для правильной работы организма.

Строение пищеварительной системы:

Обзор органов, участвующих в процессе пищеварения.

Значение здоровья пищеварительной системы.

Влияние неправильного питания на здоровье:

Обсуждение заболеваний, связанных с плохим рационом.

Примеры негативных последствий на организм.

Практическое задание

Ученики получили набор продуктов (фрукты, овощи, злаки). Каждому ученику было предложено составить сбалансированный рацион на день, выделив полезные продукты и объяснив свой выбор.

Заключение

Урок помог учащимся лучше понять, что такое здоровое питание, как правильно составлять рацион и осознанно подходить к выбору продуктов. Формирование навыков здорового образа жизни является важным этапом на пути к укреплению здоровья и благополучия.

Итог

Данный классный час стал не только полезной информацией о питании, но и возможностью для учащихся обсудить важные аспекты здоровья и сформировать осознанный подход к своему рациону. Надеемся, что полученные знания помогут детям в выборе здорового питания в будущем.

