

Игра Счастливый случай «Разговор о правильном питании»

(Классный час для 6-9 классов)

Цели мероприятия:

Формирование стремления к здоровому образу жизни

Доказать что правильное питание – основа качества жизни

Воспитать культуру приема пищи.

Оборудование: высказывания о питании, жетоны с изображением растений и животны

Ход занятия

Ведущий: Торопись, ведь дни проходят,

Ты у времени в гостях,

Не рассчитывай на время,

Помни, все в твоих руках

Добрый день, дорогие друзья! Сегодня у нас игра «Счастливый случай», посвященная правильному питанию. Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку даётся только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете.

Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Сегодня мы будем говорить о том, как качество жизни можно улучшить благодаря правильному питанию. За каждый правильный ответ вы будете получать жетоны, в конце занятия мы подсчитаем жетоны и узнаем победителя.

Играют две команды в каждой 6 человек. Сначала нужно выбрать тех, кто будет в командах. У меня на столе лежат жетоны, выберите себе по одному. А теперь займите места за игровыми столами согласно рисункам на жетонах.

Итак, команды заняли свои места, мы начинаем игру.

Гейм 1. Разминка (ведущий задает вопросы командам).

Вопросы первой команде

1. Назовите органы пищеварительной системы.
2. Что такое сыроедение?
3. Какие продукты богаты белками?
5. Что такое анорексия?

Вопросы второй команде

1. Что такое фермент?
2. Какие продукты богаты углеводами?
3. Что такое ожирение?
4. Сколько часов пища находится в желудке?

(Подведение итогов конкурса, музыкальный номер.)

Гейм 2. Заморочки из бочки.

Закончите пословицы:

1. Кто хорошо жуёт,(тот долго живет)
2. Аппетит приходит(во время еды)
3. Умеренное употребление пищи -(мать здоровья)

4. Молод – кости гложи, а(стар кашу ешь)
5. Ужин не нужен,(был бы обед)
6. Гречневая каша - мать наша,(хлебец-кормилец)

Гейм 3. «Ты – мне, я – тебе»

Члены команды по одному (по выбору) задают друг другу заранее подготовленные вопросы по правильному питанию.

(Подведение итогов конкурса и игры, музыкальный номер.)

Гейм 4. «Темная лошадка» (медицинская сестра со своими вопросами)

Гейм 5. Дальше, дальше.....(2минуты)

1. Чем ценна морская капуста? (содержит йод)
2. Молоко какого животного самое жирное? (кита)
3. Из чего делают рыбий жир? (из печени трески)
4. Чулан не велик, а народом набит. (рот и зубы)
5. Подсчитано, что человек весом 70 кг содержит 180 гр. её (соль)
6. Какое заболевание возникает при недостатке витамина А? (Куриная слепота)
7. Назовите самый длинный орган человека.
8. Не любитель он молчать, даже может заскучать (язык)
9. Какая пищеварительная железа самая большая?
10. Какое заболевание возникает при недостатке витамина В? (бере-бере)
11. Универсальный источник энергии в организме (жиры)
12. Почему, когда Петр I приказал по утрам чистить зубы, боярыни возмущались: «Белые зубы у арабов и у обезьян, а у боярынь всегда черные!» (заморский в то время сахар стоил дорого и лакомиться им было престижно. Вот и чернили зубы: дескать, сахара много едят).
13. В Испании, в городе Баллон был поставлен памятник этой многострадальной труженице. А что это за труженица? (печень)
14. Кому противопоказаны яйца? (больным с большим содержанием холестерина в сыворотке крови.)
15. Какие каши наиболее полезны? (овсяная и гречневая)
16. Йоги уверяют: если вы, встав из за стола не испытываете этого чувства, значит ваша пища стала для вас ядом. (голод)
17. Как долго дома можно хранить крупу? (4 месяца)
18. Существуют ли какие правила перед едой? (правила гигиены)
19. Есть ли еда, от которой толстеют? (нет)
20. Какой хлеб полезнее – свежий или черствый? (зачерствевший)

Подведение итогов.

Любое массовое внеклассное мероприятие требует тщательной подготовки, привлечения большого числа школьников, поэтому необходимо подготовить следующее:

1. Оборудование: два игровых стола со стульями, жетоны
2. Два музыкальных номера.
3. Попросить медсестру подготовить занимательные вопросы по питанию.
4. Плакаты «Все болезни к нам приходят через рот», «Завтрак съешь сам, обед подели с другом, ужин отдай врагу», «Из-за стола нужно вставать с лёгким чувством голода», «Кто жаден до еды, тот дойдет до беды»