***Классный час «Витамины – кирпичики жизни»***

 ***Классный час для 6 класса***

 ***Классный руководитель Левочкина И.И.***

***Цель:*** формирование здорового образа жизни посредством правильного питания.

***Задачи:***

* формировать представление учащихся о витаминах и их роли в здоровом пиании
* совместно с учащимися сформулировать правила здорового питания.
* содействовать формированию умения выбирать продукты, полезные для здоровья.
* расширять кругозор учащихся
* воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью

 ***Ход мероприятия:***

**Виды витаминов**

***Слайд 1*** (стихи)

1.В огороде для Полины

Поспевают витамины.

Вот висят на каждой ветке

Разноцветные таблетки:

2. Ярко-красные - малина,

Рыжеватые - рябина;

Синие - ирги горошки,

Да смородины серёжки -

Алые, блестящие.

Пробуй - настоящие!

3. У Андрюшки – апельсины.

У Павлушки – виноград.

А у Маши – мандарины.

Каждый фрукту очень рад!

Витамины, витамины

Очень важны для ребят.

Ест бананы Глеб, ест Нина.

А Серёженька - гранат.

4. Кто такие витамины?

Для чего проникли в лук,

В молоко и в мандарины,

В черный хлеб, в морковь, в урюк?

Рассмотрю-ка их в окрошке,

Через дедовы очки -

Кто они? Соринки? Мошки?

Человечки? Паучки?

Может в перце и петрушке,

Незаметные на взгляд,

Очень маленькие пушки

По бактериям палят?!

Если так, то Витамины

Мне нужны наверняка -

Съем на полдник мандарины,

На ночь выпью молока!

Известно около 30 витаминов. Каждый витамин выполняет в организме вполне определенную задачу.

***Слайд 2***

**Витамин А**– защищает верхние дыхательные пути от болезнетворных микробов и вирусов, а заодно и поддерживает остроту зрения.

Витамином А богаты печень, яйца, сливочное масло, молоко, рыбий жир, горох, зеленый лук, щавель, капуста, облепиха. При нехватке витамина А в организме человека развивается болезнь под названием «куриная слепота» (при отсутствии дневного света человек ничего не видит).

***Слайд 3-4***

**Витамин С** – это витамин витаминов. Он поддерживает иммунитет и повышает сопротивляемость организма простудам.

Витамина С больше всего в шиповнике, апельсинах, черной смородине, абрикосах, клюкве, капусте, зеленом луке, красном перце, помидорах. В продуктах животного происхождения его почти нет. При нехватке витамина С развиваются болезни под названием «цинга», носовое кровотечение, нарушается рост и развитие костей.

***Слайд 5-6***

Витамин РР. Защищает кожу и слизистые оболочки, поднимает настроение. Содержится в мясе, яйцах, молоке, фасоли, фруктах, овощах. При нехватке этого витамина развивается «пеллагра». Поражается кожа. Она сильно шелушится, появляются долго незаживающие язвы. У детей может развиться умственная отсталость. Особенно это относится к людям, которые употребляют однообразную пищу.

***Слайд 7***

**Витамины группы В**, а также фолиевая кислота препятствуют развитию малокровия.

Витамины группы В: незаменимы для умственного развития, для дыхания и роста клеток, предохраняют от судорог и укачивания, понижают риск сердечных заболеваний. Витамины группы В содержаться в молочных продуктах, крупах, мясе, яйцах, рыбе, свекле, зелени, хлебе. При недостаточном количестве этого витамина развивается одно из заболеваний «бери-бери» (полиневрит) – поражение нервной системы.

***Слайд 8-9***

**Витамин D**обеспечивает усвоение кальция. Очень необходим нашим зубам и костям, предохраняет от рахита и туберкулёза. Витамин D содержится в рыбьем жире, печени рыб, икре, в малом количестве в яичном желтке. Также витамин D поступает к нам в организм с солнечными лучами. При нехватке этого витамина развивается тяжёлое заболевание с разрушением костей и нарушением нервной системы, рахит.

***Слайд 10-11***

**Витамин Е** защищает организм от повреждающего воздействия радиации и ядовитых веществ, препятствует преждевременному изнашиванию организма (старению клеток). Защищает сердце и органы кровообращения. Его ещё называют витамином роста. Содержится в подсолнечном масле, яичном желтке, говяжьей и тресковой печени, арахисе, облепихе, черноплодной рябине, крупах (гречке, овсянке). Нехватка витамина Е вызывает преждевременное старение человека.

Содержится в подсолнечном масле, яичном желтке, говяжьей и тресковой печени, арахисе, облепихе, черноплодной рябине.

***Слайд 12***

**Витамины и организм человека**

Организм человека не способен запасать витамины впрок и поэтому должен получать их регулярно в полном наборе и количествах.

Недостаток витаминов сказывается на снижении сопротивляемости заболеваниям, ухудшении зрения, ослаблении костей и мышц.

Под словом «рацион» понимают вид и количество пищи, ежедневно потребляемой человеком. Чтобы человек был здоров, его рацион должен быть сбалансирован.

В рационе каждого второго школьника не хватает витамина С, а каждого третьего – витаминов А и Е.

**Микроэлементы**

В пище помимо питательных веществ содержатся также **микроэлементы** (кальций, фосфор, железо, йод, золото и др.), которые участвуют в образовании костной и мышечной ткани, входят в состав крови, нервов, гормонов, клеток внутренних органов.

У каждого микроэлемента свой фронт работы в организме. Так, железо активно участвует в снабжении клеток и тканей кислородом, способствует нормальному росту и умственному развитию детей, защищает сердце, укрепляет иммунную систему организма, закрывая дорогу болезням. Йод поддерживает функцию щитовидной железы и способствует сохранению нормального обмена веществ, предотвращая задержку развития у детей и умственную заторможенность у взрослых.

Необходимые человеку микроэлементы содержатся в овощах, фруктах, орехах, морской капусте, а также в некоторых продуктах животного происхождения – коровьем молоке, яйцах, рыбе и др.

***Слайд15***

А теперь мы предлагаем кроссворд, разгадав который вспомним, в каких продуктах содержатся указанные витамины и микроэлементы.

***Слайд 16***

**1.**С детства всем всегда твердили:

Нужны для жизни витамины!

Морковку кушай, жуй салат

И будешь ты здоров и рад!

**2.**Чтобы расти здоровыми, красивыми

Должны мы подружиться с витаминами.

Их очень много - целый алфавит

И каждый витамин по своему звучит.

**3.**"А"-служит для сиянья наших глаз,

"В" -будут нервы крепкие у нас,

"С" -полезен для зубов и для костей

Им даже можно угощать гостей.

**4.**"D"-словно лучик солнышка весеннего

Хорошее подарит настроение.

Сердечку бодрому и чтобы не скучали

Нам нужен "Р" - он есть в зеленом чае.

Есть и еще ряд, которые играют определенную роль в жизнедеятельности организма. Для предупреждения гиповитаминозов рекомендуется разнообразное питание при обязательном включении в пищу достаточного количества продуктов растительного происхождения.

Будьте здоровы!

**Рефлексия «Поставь оценку»**

Прежде чем уйти с классного часа, поставьте оценку своему здоровью, напишите свою фамилию и имя в круге под определенной оценкой (варианты на доске в бумажных смайликах под оценками 3,4, 5)