

## Пояснительная записка

### Классный час в 1- 3-а класса «Здоровое питание»

" . Классный час рекомендован для учащихся 1-3 класса. Цель проведения классного часа заключается в том, чтобы сформировать у учащихся ценное отношение к своему здоровью; представление о влиянии питания на здоровье. Активные формы проведения классного часа: инсценировка, игра, практическая деятельность вызывают интерес учащихся к теме

#### Цели и задачи:

- сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья и долголетия;
- помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни;
- работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и качественного питания;
- развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;
- воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

- Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

Сегодня очень частым явлением во многих семьях стало отсутствие правильного питания, что приводит к различным болезням у детей-школьников.

Потому важно сегодня у самих ребят младшего возраста формировать правильные отношения к своему здоровью через понятие здорового питания. Проводить различные классные часы, направленные на эту тематику.

## Пояснительная записка.

Данный классный рекомендован для учащихся 9-11 лет.

Цель занятия: а) дать представление о влиянии питания на здоровье;  
б) формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Форма проведения: беседа с элементами игры.

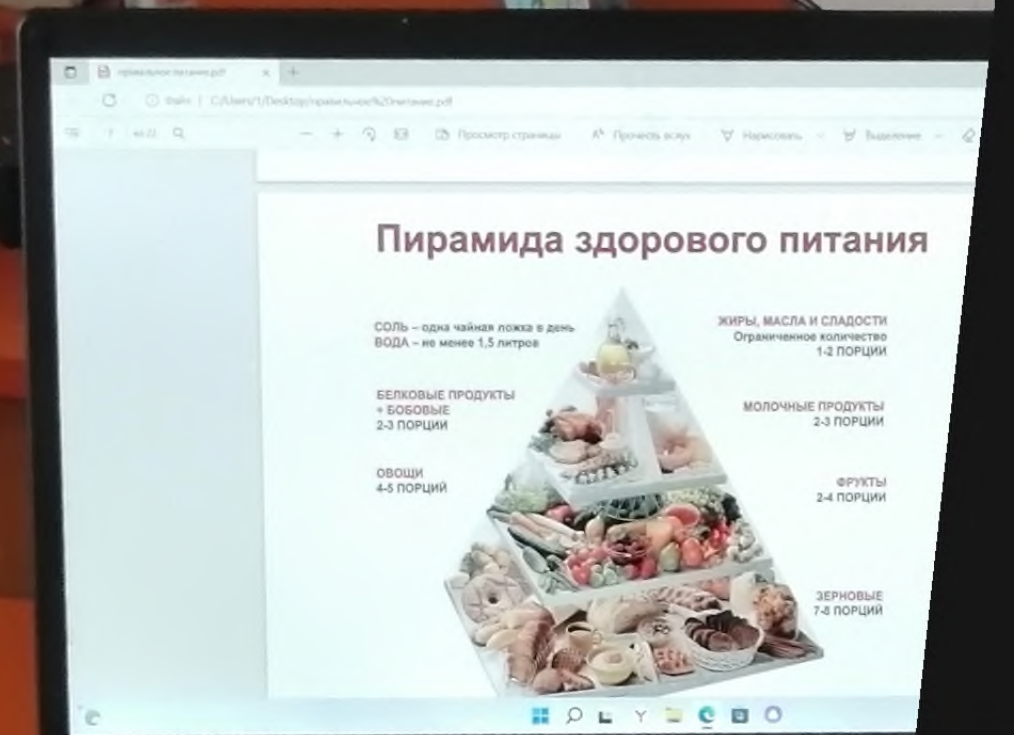
Цели Задачи: • заострить внимание учащихся на ценности здоровья;  
• задуматься о здоровом образе жизни.  
• содействовать изменению питания  
• воспитание ответственного отношения к своему

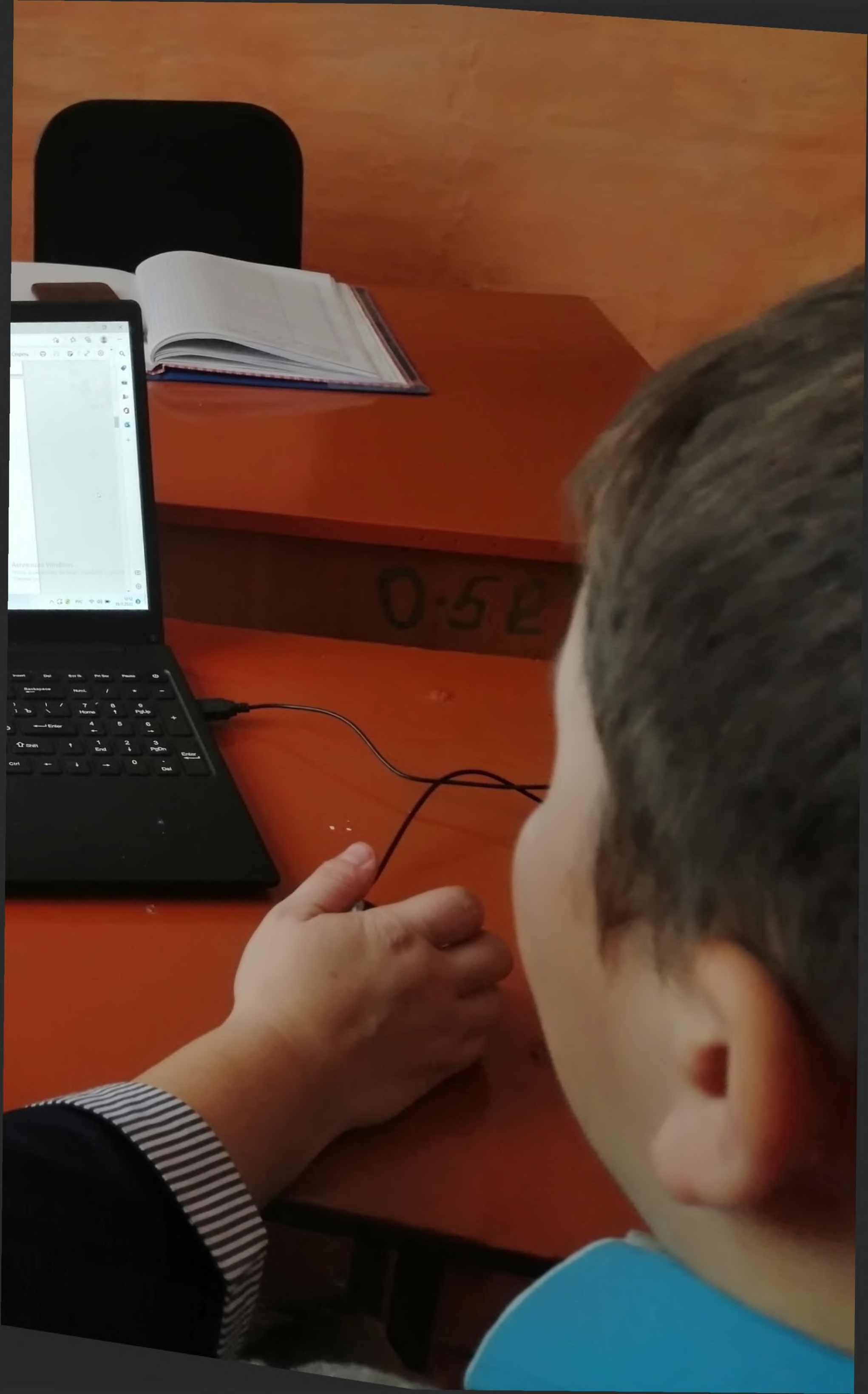
Тема: Здоровый образ жизни.  
"Едим то, что полезно!"  
6ч.



# Пирамида здорового питания







0-52

Д Ж З  
Т Ш С Х Ц Ч Щ Ъ Ы

ДЕЛЕНИЕ  
 $10 : 5 = 2$   
ДЕЛЕНИЕ  
ЧАСТНОЕ

УМНОЖЕНИЕ  
 $6 \cdot 2 = 12$   
УМНОЖЕНИЕ  
ПРОИЗВЕДЕНИЕ

УМЕНЬШАЮЩЕЕ  
 $7 - 4 = 3$   
УМЕНЬШАЮЩЕЕ  
РАЗНОСТЬ

СЛАБЕЮЩЕЕ  
 $5 + 3 =$   
СЛАБЕЮЩЕЕ  
СУММА

ТАБЛИЦА УМНОЖЕНИЯ

|   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 1 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 2 | 4  | 6  | 8  | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 3 | 6  | 9  | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 |
| 4 | 8  | 12 | 16 | 20 | 24 | 28 | 32 | 36 |
| 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| 6 | 12 | 18 | 24 | 30 | 36 | 42 | 48 | 54 |
| 7 | 14 | 21 | 28 | 35 | 42 | 49 | 56 | 63 |
| 8 | 16 | 24 | 32 | 40 | 48 | 56 | 64 | 72 |
| 9 | 18 | 27 | 36 | 45 | 54 | 63 | 72 | 81 |

Здоровое питание  
Тема: „Едим то, что полезно!“





А Б В Г Д Е Ж З И Й К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Ь Э Ю Я  
А Б В Г Д Е Ж З И Й К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Ь Э Ю Я

Здоровое питание..



