

Классный час «Разговор о правильном питании» во 2а классе

Классный руководитель: Марышева Е.В.

Цель: сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания.

Вопросы для обсуждения:

Питание обеспечивает:

- развитие и рост
- максимальную работоспособность
- хорошее самочувствие
- долголетие и здоровье



Конкурс рисунков «Витаминная кладовая»



«О Девочке, которая плохо кушала». (Сценка)



Поиграем и узнаем

«От него здоровье, сила, и румяность щек всегда,

Белое, а не белило, жидкое, а не вода»



Поговорим о витаминах

«Витамины А, В, С, Д, Е – так мы называемся
Быть здоровыми всем вам мы помочь стараемся»



«Посидим у самовара

И частушки сочиним.

Про здоровое питание

Рассказать мы вам хотим»

Советы

Доктора Здоровая Пища

1. Главное – не переедать.
2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
3. Тщательно пережевывайте пищу и не спешите глотать.
4. Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.