

**МБОУ Верхнеуринская СОШ**  
**Сценарий классного часа для 1-5 классов**

**Классный час:** «Полезная и вредная еда. Профилактика пищевых отравлений»

**Цель:** Формирование у детей понятия о полезных и вредных продуктах питания. Познакомить с признаками пищевого отравления. Учить оказывать первую помощь при пищевом отравлении. Воспитывать бережное отношение к своей жизни и здоровью.

**Ход классного часа:**

**Классный руководитель:** Ребята, как вы считаете, что нужно человеку для жизни?

**Дети:** Еда и вода

**Классный руководитель:** Почему человеку так необходима пища? (Ответы детей)

**Классный руководитель:** Человек ест для того, чтобы дать силу своему организму. Нам нужны полезные вещества, которые содержатся в пище.

Ребята, а как вы считаете, когда человек много ест, пища приносит пользу?

**Дети:** Нет, это вредно для здоровья

**Классный руководитель:** Хорошо. А как вы считаете, вся ли еда даёт силу нашему организму?

**Дети:** Нет

**Классный руководитель:** Конечно же нет. Пища может быть полезной или вредной. Не зря в народе говорят «Прежде чем за стол сесть, мы подумаем, что съесть»

Давайте немного отдохнём и проведём физминутку

**Физминутка**

Вот так яблоко! Оно соку сладкого полно (вытянуть руки вперёд, сделать круговое движение кистями )

Руки протяните, яблоко сорвите ( поднять руки вверх)

Стал ветер веточку качать ( поднять руки вверх, покачать из стороны в сторону)

Трудно яблочко достать ( хлопки над головой)

Подпрыгну, руки протяну (подпрыгнуть на месте)

И быстро яблоко сорву (хлопок над головой)

Вот так яблоко! Оно соку сладкого полно (вытянуть руки вперёд, сделать круговое движение кистями )

**Классный руководитель:** Ребята, а вы можете отличить вредную еду от полезной?

**Дети:** Да

**Классный руководитель:** Чтобы в этом убедиться, я предлагаю вам сыграть в игру «Вредно или полезно?»

У нас есть две корзинки и набор продуктов ( муляжи : торт, лимонад, копчёная колбаса, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, сок, овощи, фрукты и др.). Вам нужно посоветоваться между собой и разделить продукты по корзинкам. Но прежде, чем положить продукт в ту или другую корзинку, вы должны объяснить свой выбор.

**Классный руководитель:** Ребята, какие вы все молодцы. Всё выполнили верно. А знаете ли вы , что для того чтобы пища приносила максимальную пользу, её важно правильно хранить и готовить.

Большинство скоропортящихся продуктов хранится в холодильнике. Холод не убивает микробы, а только задерживает их размножение, поэтому продукты в холодильнике портятся медленнее, чем при комнатной температуре.

Продукты, купленные на рынке( овощи, фрукты), необходимо хорошо мыть, подвергать тепловой обработке( мясо- варить, молоко — кипятить). Это вызвано тем, что в продукты животного происхождения может попасть кишечная или туберкулёзная палочка, которые погибают при кипячении.

Грязную посуду после еды желательно сразу мыть, чтобы на неё не успели сесть мухи или другие насекомые, распространяющие микробы.

А что будет с человеком, который не соблюдает эти правила?

**Дети:** Он может отравиться

**Классный руководитель:** Да, если употреблять вредную пищу или несвежие продукты, можно получить пищевое отравление. Кто может назвать признаки пищевого отравления? **(Ответы детей)**

**Классный руководитель:** Если человек отравился , у него будет проявляться

- Режущая, острая боль в области живота
- Рвота
- Расстройство желудка
- Слабость, сонливость

Что же делать , если у человека пищевое отравление?

**(Ответы детей)**

**Классный руководитель:** При первых признаках отравления надо

- Позвонить в «скорую помощь» по телефону 103 и объясните, что с вами случилось( Если нет телефона, обратитесь к соседям).
- Промыть желудок, выпив большое количество воды комнатной температуры
- Вызвать рвоту, глубоко заведя в глотку два пальца
- Выпить таблетки активированного угля
- Чтобы легче дышалось, нужно лечь на живот.

Мойте руки, ешьте больше свежих овощей и фруктов, не употребляйте в пищу вредные , несвежие продукты. Помните: « Человек-хозяин своего здоровья »!