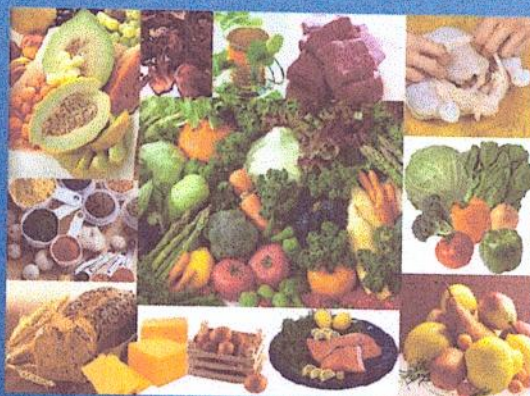


ГКОУ БСШИ №3

*План – конспект воспитательной линейки
на тему:*

«Здоровое питание»

ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ – ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ



Классный руководитель:

Арапханова З.А

Класс: 6 «б»

План-конспект линейки на тему : «Здоровое питание»

Цель: формирование целостного представления о здоровом питании школьников. Ознакомление с наукой «Нутрициологией».

Задачи:

Воспитательные:

- ✚ Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья
- ✚ Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания
- ✚ Формировать готовность к коммуникации, воспитывать культуру общения и поведения

Развивающие:

- ✚ Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания
- ✚ Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона

Ход линейки

Ведущие : -Здравствуйте, ребята! Сегодня с вами мы – великие нутрициологи!

Ученик : -Кто? Кто? Нутри чего?

Ведущие: - Нутрициологи! Неуч! **Нутрициология – наука о питании** Название происходит от латинского слова *nutritio* – «питание». Нутрициология изучает все, что имеет отношение к пище и вопросам питания: белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы, их взаимодействие, усвоение, расходование, выведение и то, какое влияние все это оказывает на здоровье и качество жизни человека

Ученик : - Ого!

Ведущие: - Да –да! Получить эту специальность можно в Московской Академии Медицинских наук.

Ученик : -О великие нутрициологи всея Руси а что полезно есть?

Ведущие: -Ну, слушай?

На сцену выходят ученики в костюмах и зачитывают стихи о пользе того продукта, который они представляют.

Морковь:

Я – морковка всем полезна!

Витаминами полна!

И для роста, и для зрения,

Пригожусь ,конечно, я!

Помидор:

Я , толстый , красный помидор!

Полезный я и сочный!

Я витаминов сундучок
А ну-ка откуси бачок!

Капуста:

А я сочная капуста
Витаминами горжусь
В голубцы, борщи, салаты
Я, конечно, пригожусь
Ах какие вкусные
Щи мои капустные!

Ананас:

Я –ананас, фрукт элегантный
Лечу болезни сердца я
На вкус приятный и пикантный
Дружите все со мной друзья

Овсянка:

Я каша овсяная, полезная самая!
Во мне витамины группы В
Фосфор, калий и даже протеины
В общем, ешь меня коль хочешь витаминов!

Гречка:

А я гречка, очищаю организм от вредных веществ
Контролирую сахар в крови
А сколько всего полезного во мне просто несчастье
Фосфолипиды, аминокислоты –все во мне есть!

Ученик : -Ого сколько всего полезного! А что есть вредно?

Ведущие: - Ну слушай дальше:

На сцену выходят ученики в костюмах и зачитывают стихи о вреде продукта, который они представляют.

Ролтон:

Я ролтон, биг-маг и дошерак
Погубить твой желудок для меня суший пустяк!
Я ухудшаю иммунитет ,заставляю постареть на много лет!
После меня обязательна -на желудок операция!

Газировка:

Пей родимый газировку!
Пей ее без остановки!
Я вырабатываю инсулин,
Твоей поджелудочной конец мой господин!
Кто любит газировку натошак
Тому гарантирую диагноз рак!

Сладости:
Мы сладости, мы больше всех приносим детям вред
Портим желудок, разрушаем зубы, и вызываем аллергию лучше всех!

Пончик:
А я пончик – пухлый и приятный
Вкусный я и ароматный
Но, как только съешь меня жди расстройства на три дня!

Шаурма:
А я шаурма – сочная
Повышу твой вес точно я
Я награжу тебя жирами
Превращу в гиппопотама
Сердца работу я нарушу
И сосуды все разрушу
В общем, ешьте меня все
И поправитесь вдвойне!

Чипсы:
А я чипсы хрустящие
В упаковочке блестящей
Вызываю ожирение
Повышение давления
Нарушаю сердцебиение
Вот и ешь меня с умилением!

Ученик: -Ах как же мне быть, тут все так вкусно! Такие ароматы! Аж кругом голова! (шагает в сторону вредных продуктов)

Сладости: - Да -да, выбери нас! С нами так вкусно!

Газировка: - Утоли жажду газировкой!

Чипсы: - Съешь меня и сразу станешь сыт!

Полезные продукты зовут к себе и приговаривают:

-Не слушай их! Ты хочешь быть здоровым? Нас выберешь- здоровье тебя ждет, а коли с ними будешь пропадать – с больниц не будешь вылезать!

Ученик шагает в сторону полезных продуктов. Ведущий поощряет его выбор словами:

- Мой друг, ты сделал правильный выбор!

Обращаясь к залу, говорит:

-Ребята, ешьте и пейте только здоровую пищу!

Все участники становятся полукругом , звучит музыка и ученик исполняет реп:

Ребята дорогие!
Примите во внимание,
Важней всего на свете
Здоровое питание!
Если просрочку ешь,
Или пищу вредную,
Заменишь ты прогулку
На бумагу туалетную!
Мира вам и счастья,
И всего вдвойне!
Здоровья вам желает,
Сегодня шестой «б»!