

**Классный час на тему: «Жить здорово!»**

**Цели:**

* Познакомить с понятием "Здоровый образ жизни".
* Развить умение работать в группах.
* Воспитание уважительного отношения к своему здоровью.

**Этапы мероприятия:**

1. Организационный момент, постановка задачи.
2. Определение понятия "Здоровый образ жизни".
3. Правильное питание.
4. Полноценный сон.
5. Активная деятельность и полноценный отдых.
6. "Нет!" вредным привычкам:

**Необходимые материалы:**мультимедийный проектор, экран; разработанная презентация на тему: "Жить здорово! Или главные заповеди здорового образа жизни"; раздаточный материал для зрителей, большая корзина с овощами и фруктами; бутылка пепси-колы, чипсы и сухарики.

**1. Организационный момент, постановка задачи.**

*Вступление***(слайд 1)**

Многие задают себе вопрос: "Как прожить, чтобы не стареть?" И себе отвечают: "Так не бывает". Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства.

Дети - это главное, что есть у страны, да и во всем мире. Ведь Вам жить в будущем и творить. А творить может только здоровый и счастливый человек. Об этом и наш сегодняшний разговор, - о "здоровом образе жизни".

**2. Определение понятия "Здоровый образ жизни".**

**Валеология -**наука о здоровом образе жизни, (слайд 2). Что же влияет на здоровье?

* образ жизни - 50 %;
* окружающая среда - 20 %;
* медицинское обслуживание -10%;
* наследственность - 20%.

50 % говорит о том, что многое зависит от самих себя.

Итак, что такое здоровый образ жизни? Давайте выделим основные правила здорового образа жизни: **(слайд 3)**

1. Правильное питание;

2. Полноценный сон;

3. Активная деятельность и активный отдых;

4. "Нет!" - вредным привычкам.

Остановимся на каждом пункте отдельно.

**3. Правильное питание** **(слайды 4-8).**

**Правильное питание - основа здорового образа.** *Давайте немного поговорим о том,****что мы пьем?***

**Важно знать, что именно газированные напитки могут реально принести вред.**

* Так, например маленькая бутылка Колы содержится 8 кусков сахара, а это способствуют развитию диабета.
* Газировка содержит фосфорную кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса.
* Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию. Например, за 1 час, с её помощью можно удалить ржавчину в унитазе, коррозию на автомобиле; за 4 дня он может растворить ваши ногти.

**Все всё еще хотите бутылочку Колы?**

*Теперь давайте поговорим о том,****что мы едим?***

Беда нашей школы - постоянно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков. Различные вкусы чипсов и сухариков получаются за счет применения различных ароматизаторов и искусственных химических добавок. Продаются чипсы и сухарики с добавками сыра, бекона, грибов, икры. Но стоит ли говорить, что на самом деле там никакой икры нет. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки "Е", указанные на упаковке.

Известны коды пищевых добавок, которые опасны для организма человека **(слайд 6)**. Мы каждому зрителю в конце праздника раздадим листочки с кодами, чтобы вы могли контролировать то, какие продукты вы покупаете и едите. **Так вы всё ещё хотите чипсов и сухариков?**

Из того, что сказали ребята можно сделать вывод о том, что неправильное питание может привести к: *ожирению, кариесу, высокому давлению, болезням сердца*.

Чтобы этого не допустить, вам рекомендуется кушать, придерживаясь правил здорового питания **(слайд 7)**.

Пища должна быть разнообразной. Она должна содержать: витамины, клетчатку, минеральные вещества, кальций, йод.

Давайте попробуем составить **"корзину здоровья" (слайд 8):**

**Салат, укроп, петрушка**- богаты калием, фосфором, железом витаминами С и В.

**Чеснок**- обладает сильным бактерицидным свойством, содержит до 20 г. аскорбиновой кислоты.

**Картофель**- называют II хлебом. Необходим для профилактики малокровия и гастрита.

**Капуста**- называют **III**хлебом, т. к. обладает высокой питательной ценностью. Этот овощ выводит из организма холестерин.

**Морковь**- по содержанию каротина или витамина А она уступает только сладкому перцу. Очень полезна для зрения.

**Свекла**- улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление.

**Баклажаны**- этот овощ малокалориен. Выводит из организма холестерин, понижает уровень сахара в крови.

**Тыква**- это диетический овощ, который содержит много витамина С, каротина, железа, клетчатки и пектина.

**Яблоки, груши**- эти фрукты - кладезь витаминов. Улучшают обмен веществ и, помимо этого, ещё очень вкусные.

**4. Полноценный сон.**

Полноценный сон очень благотворно влияет на организм человека, на его здоровье. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенку нужно спать 10-12 часов, подростку - 9-10 часов, взрослому - 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально: некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное - человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Давайте вспомним пословицы про здоровье и сон. Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете **(слайд 10).**

**5. Активная деятельность и полноценный отдых.**

Статистика **(слайд 11**). Как вы думаете, почему одни ребята могут долго выполнять любую физическую работу, а другие быстро устают.

Развивают и укрепляют мышцы длительные тренировки, но не все имеют возможность заниматься в спортивных секциях, а быть сильными, выносливыми, иметь красивую осанку хотят все. Добиться этого можно, если заниматься любым видом физической активности.

Простой пример: заяц, воспитанный в клетке умрет при первом быстром беге. Такое может приключиться и с человеком, если нетренированный человек будет участвовать в соревнованиях по бегу.

Гиподинамия - это малоподвижный образ жизни, который опасен тем, что приводит к ослаблению мышечной системы, сердечным заболеваниям.

К видам физической активности относятся **(слайд 12):**физическая культура, спорт, подвижные игры, утренняя зарядка, туризм и пешие прогулки, физический труд.

Стадион, бассейны, корты,  
Зал, каток - везде вам рады.  
За старания в награду  
Будут кубки и рекорды,  
Станут мышцы ваши тверды.  
Только помните: спортсмены  
Каждый день свой непременно  
Начинают с физзарядки.  
Не играйте с дремой в прятки,  
Быстро сбросьте одеяло,  
Встали - сна как не бывало.

**6. "Нет!" вредным привычкам (слайд 13):**

***Длительная работа на компьютере (слайды 14-15):***

Перечислим основные вредные факторы, действующие на человека **(слайд14)**.

Медики рекомендуют детям работать на компьютере в течение 1 часа - 3 раза в неделю.

Во время работы делайте короткие физкультминутки и зарядку для глаз**(слайд15).**

**Работайте правильно на компьютере и будьте здоровы!**

**7. Подведение итогов.**

Учитель: теперь давайте подведем итоги. Еще раз вспомним правила здорового жизни. Помните, здоровье самое ценное, что есть у человека. Берегите его! Помните - Вам жить и творить в XXI веке, от Вас зависит будущее нашей планеты. В этом полном опасностей мире каждый должен заботиться о своем здоровье. Вы должны не только избегать того, что вредит организму, но и уметь ухаживать за собой. Вы должны правильно питаться, соблюдать личную гигиену, заниматься физкультурой и спортом, достаточно спать, чтобы вести активный образ жизни.

Первый шаг к здоровью - утренняя гимнастика. Второй шаг - физкультура и занятия спортом. Третий шаг - работа на свежем воздухе и подвижные игры.

А чтобы немного узнать о своем здоровье, а может и задуматься о своем образе жизни, мы предлагаем Вам провести самостоятельно (дома) небольшое тестирование. Тест называется "Твое здоровье" Мы раздадим всем зрителям и участникам листочки с распечатанными тестами. Интерпретация результатов также есть на этих листах. На обратной стороне теста напечатаны опасные коды пищевых добавок, которыми мы Вам рекомендуем воспользоваться при выборе в магазине продуктов.

*(Всем школьникам раздаются распечатки(Приложение1))*

**Станция «ЗОЖ»**

Ведущий выдает команде тест, в котором они отмечают правильные ответы.

ВОПРОСЫ:

**1. Какие ягоды используют во время простуды?**  
1– Ежевика  
2 – Клубника  
3 – Арбуз  
**4 – Клюква**

**2. В какое время года лучше всего закаляться?**  
1 – Зимой  
**2 – Летом**  
3 – Весной  
4 – Осенью

**3. Какое лекарственное растение используется для остановки кровотечения?**  
1 – Крапива  
**2 – Подорожник**  
3 – Зверобой  
4 – Ромашка

**4. Какой предмет является лучшей тяжестью для любителей утренней зарядки?**  
1– Качели  
**2– Гантели**  
3– Блины  
4– Кегли

**5. Какая жидкость переносит в организме кислород.**  
1– Плазма  
**2– Кровь**  
3– Лимфа  
4– Вода

**6. Сон помогает организму восстановиться, набраться сил, если его продолжительность составляет:**  
1 – 3-4 часа  
**2 – 8-9 часов**  
3 – 12-14 часов  
4 – сон не влияет на здоровье

**7. Какая из привычек является полезной?**  
1– Грызть ногти  
2– Спать до обеда  
**3 – Утренняя зарядка**  
4 - Долго играть в компьютер

**8. Какой овощ полезен для зрения?**  
1 – Капуста  
2 – Редис  
**3 – Морковь**  
4 – Чеснок

**9. Что означает слово «Витамин»**  
1 – Радость  
**2 – Жизнь**  
3 – Здоровье  
4 – Польза

**Ведущий:**

**-**И в заключении я вам предлагаю послушать стишки, которые помогут еще раз проверить ваши знания о том, как надо сохранять здоровье и укреплять его.

1. Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет!

**2.** Постоянно нужно есть

Для зубов ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

**3.** Не грызите лист капустный

Он совсем, совсем не вкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет!

**4.** Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку,

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет!

