**Ибрагимова Гюлнара Даировна**

**Классный час на тему: «Мы – за здоровый образ жизни!»**

**Цели:**

- привитие интереса к здоровому образу жизни;

- воспитание способности правильного выбора между здоровой пищей, культурным отдыхом и вредными привычками.

**Задачи:**

*1. Воспитательные:*

1.1. Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья

1.2. Воспитать негативное отношение к вредным привычкам

*2. Развивающие:*

2.1. Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания

2.2. Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона

*3. Образовательные:*

3.1. Познакомить детей с принципами здорового образа жизни на материалах современных исследований

3.2. Повышать активность учащихся на уроке

3.3. Работать над сознательным усвоением материала.

**Форма:** круглый стол.

**Оборудование:**

листы, клей, вырезки, карандаши для создания коллажей; набор «Составь пословицу», тесты; буклеты для «экспертов» (пирамида правильного питания, витамины); схема «Дом здоров

 **Ход классного час:**

 Эпиграф:

 *Когда нет здоровья, молчит мудрость, не*

*может расцвести искусство, не играют силы,*

*бесполезно богатство и бессилен разум.*

  /*Древнегреческий историк Геродот*

        Учитель: Здравствуйте, дорогие ребята, гости!

Закройте глаза и представьте, что ярко светит солнышко, перед вами огромный  океан небесно-синего цвета, и  мы с вами на острове, где сбываются все мечты .

Каждый из вас может выбрать из списка только одну мечту: Любовь, Дружба, Здоровье, Богатство, Семья, Счастье. Выбор за вами! *(ребята по очереди говорят, что они выбирают).*

**Подводится итог,** что и сколько выбрали ребята.

Все, что вы выбрали, конечно, очень важно, но вы согласитесь, что без здоровья не может быть, ни любви, ни богатства, ни счастья (обратить внимание на эпиграф).

**Здоровье  -**бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

Как мы приветствуем друг друга при встрече?

Здравствуйте!

– А для чего люди здороваются? – желают друг другу здоровья. Давайте еще раз поприветствуем, друг друга и пожелаем всем здоровья.

– В разных странах люди по разному приветствуют друг друга.

1. **таджикской** семье хозяин дома, принимая гостя, пожимает протянутую ему руку двумя своими в знак уважения.
2. В **Замбези** – хлопают в ладоши, приседая.
3. **Эскимосы**, приветствуя друг друга, потирают свой нос о нос друга.
4. **Японцы**, делают поклоны.
5. **Тибетцы**, здороваясь, снимают головной убор правой рукой, а левую руку они закладывают за ухо и при этом еще высовывают язык.

И я очень рада видеть вас – веселых, бодрых, здоровых.

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.
Как много народных пословиц о здоровье.

ДОПОЛНИ ПОСЛОВИЦУ

Береги платье снову, а здоровье… (*смолоду*.)

- Чистота - половина… (*здоровья.*)

- Болен – лечись, а здоров… (*берегись*.)

*-* Двигайся больше – проживёшь… (*дольше.*)

- Забота о здоровье – лучшее…(*лекарство.)*

- Здоровье сгубишь – новое…(*не купишь*)

- В здоровом теле …(*здоровый дух*.)

А сейчас мы с вами проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, 1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.

3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.

5. Я почти не занимаюсь спортом.

6. В последнее время я несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. В настоящее время я курю.

9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

**За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.**

**Результаты.**

**1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

**3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

**7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе…

Посмотрите результаты и сделайте для себя выводы.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

Если мыслить образно, то ваше здоровье можно представить в виде дома, который сейчас постепенно строит каждый из вас. Каким он будет - красивым, покосившимся или крепким и долговечным? Давайте попробуем построить дом нашего здоровья вместе.

Что на ваш взгляд составляет фундамент здоровья? (Учащиеся высказывают своё мнение).

Это – наследственность.

Далее подвести учащихся к пониманию, что питание и соблюдение режима дня – следующие уровни, а «крышей дома» является – образ жизни.



|  |
| --- |
| Режим дня |
| Питание |
| Наследственность |

**Физкультминутка.**

Разные народы во все времена искали способы продлить жизнь, или поправить здоровье. Очень в этом преуспели китайские врачи и целите. Они полагали, что многие болезни модно лечить, воздействую на определенные точки.

А есть еще один способ быстрого снятия стресса - сильно потереть ладони (показывает).

О здоровье индийский йогов вы тоже слышали многое. Давайте попробуем что-нибудь сделать как они.

*«Отдай честь!»*

Отдай честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «Во!»

Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

 А самое хорошее средство уберечься от стресса - улыбка, хорошее настроение.

**А теперь Слово предоставляется экспертам, которые занимались поиском информации о влиянии наследственности на здоровье человека.**

**1 ученик:** По мнению учёных, от10 до 20 процентов здоровья заложено в нас генетически, 20 процентов зависит от окружающей среды, 5-10 процентов от развития медицины, а на 50 процентов здоровье зависит от нас самих. Без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой.

**2 ученик:**

Доказано, что более половины всех болезней взрослых приобретены в детские годы. Причём наиболее опасный возраст - от рождения до 16 лет. Сбережённое и укреплённое в детстве и юности здоровье позволит жить долго и активно, даст возможность выбрать профессию по душе и призванию, не ограничивая выбор состоянием здоровья.

**Не зря говорят: я – то, что я ем.**

**Слово предоставляется творческой группе учащихся «Секреты питания».**

1 **ученик**

Правильное питание — основа здорового образа. При здоровом питании снижается заболеваемость, улучшается психологическое состояние , поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности. Знали ли вы, что В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает разные болезни. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

**2 ученик**

Мы хотим вас познакомить с пирамидой правильного питания. Основой нашего рациона должны быть злаки, фрукты и овощи, как дополнение – мясо, рыба. А масло, жиры и сахар мы должны употреблять в ограниченном количестве.

**Учитель.**

Теперь поговорим о беде нашего класса – массовом поедании чипсов, сухариков и т.д. Но вы должны знать, что вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда производители почему-то называют их специями).

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: **(распечатать каждому, дать упаковки от чипсов и найти в составе)**

Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.

Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.

Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.

Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.

Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.

Вредные для кожи – Е230-232, Е239.

Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.

Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.

Повышающие холестерин – Е320, Е321.

Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466

**Учитель**. Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь поговорим о продуктах, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым. Слово нашим экспертам в области витаминов.

**Ученик 1.**

Этот витамин улучшает зрение, способствует росту, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, оздоравливает кожу. Это Витамин А. Он содержится в помидорах, тыкве, редисе, моркови, сыре.

**Ученик 2.**

При недостатке витамина С у детей появляется бледность, ухуд­шается аппетит, они медленно прибавляют в весе, быстро устают, усиливается восприимчивость детей к инфекционным заболеваниям. Витамин С содержится в луке, горохе, лимоне, картошке, апельсине, яблоках, квашенной капусте.

**Ученик 3.**

Если витамина D будет недостаточно, организм ребенка станет плохо усваивать кальций и фосфор, содержащийся в пище, кости его станут размягчаться, искривляться.

Чтобы пополнить запасы витамина Д в организме, нужно употреблять в пищу рыбий жир, сливочное масло, яйца, рыбу.

**Учитель.**Слово предоставляется творческой группе учащихся «Секреты режима дня».

**1 ученик**

Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

**2 ученик**

А как же труд? Чередование труда и отдыха необходимо. По Статистике сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье. Спорт увеличивает продолжительность жизни.

**3 ученик**

Установлено, что лица, занимающиеся спортом 5 раз в неделю, живут на 4 года дольше чем те, кто обращается к спорту изредка. Только спорт способен привести вашу жизнь в движение, а где движение – там и здоровье.

**Учитель**. Спасибо нашим экспертам

"Я верю, – говорил еще в прошлом столетии великий биолог, иммунолог Илья Мечников – что для каждого человека 120 лет – это должен быть не возраст. Купить здоровье нельзя, его можно только зарабатывать собственными постоянными усилиями. Лишь настойчивая работа над собой позволит каждому сделать себя энергичным долгожителем".

Теперь давайте поговорим о крыше «нашего домика здоровья».

Перед вами лежат листы бумаги, карандаши, вырезки. Подготовьте пожалуйста в группах ваши правила правильного образа жизни, которые помогут вам сохранить ваше здоровье. Придумайте короткие стихи.

**Подведение итогов. Рефлексия.**Заслушиваются выступления представителей групп.

**Заключительное слово учителя.** Притча «О мальчике и мудреце».