

Классный час на тему: «Здоровый образ жизни».

Цель: В игровой форме повторить и дать возможность учащимся больше узнать о сохранении природного здоровья.

Учебные материалы: Компьютер, проектор, экран; таблица с игровыми полями, карточки, конверты с заданиями; упаковки продуктов.

Ход занятия

Учитель. Ребята! Вы сегодня особенно красивы, и мне хочется, чтобы эта красота осталась у вас надолго. Для этого надо сохранить свое здоровье. Как вы думаете, как его можно сохранить?

Выслушиваются ответы детей.

- Молодцы! Наш классный час посвящен здоровому образу жизни. Конечно же здоровый образ жизни начинается с личной гигиены каждого.

Гигиена

- Что такое гигиена? Для чего она нужна? Объясните смысл пословиц.

Кто аккуратен - тот людям приятен.

Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.

Чистота- залог здоровья.

Кто содержит в чистоте родник – тот пьет чистую воду.

- Ребята, вставая утром, куда мы идем и что делаем?

Дети. Идем в ванную умываться.

Учитель Чем мы умываемся?

Дети. Водой.

Учитель. Вода известна своими чудодейственными свойствами. Она снимает усталость и придает силы.

Как ухаживать за зубами?

Ответ детей

- Существует несколько правил чтобы ваши зубы были всегда в хорошем состоянии.

- Чтобы вы не забыли правила ухода за зубами, я прочитаю вам стихотворение:

Как поел, почисти зубки.

Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты -

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:
К стоматологу идем
В год два раза на прием.
И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет!

На экране появляются правила:

1. Чисти зубы 2 раза в день.
2. Ешь здоровую пищу.
3. Меняй зубную щетку каждые 3 месяца.
- 4.Посещай стоматолога 2 раз в год .
5. Не грызи орехи, ручки, ногти и твердые предметы.

Правильное питание

- Следующее правило здорового образа жизни- это правильное питание

Учитель. Распределите слова в два столбика в группы «Полезные продукты» и «Вредные продукты»: *яблоки, пепси-кола, геркулес, фанта, чипсы, кефир, капуста, морковь.*

Дети по одной карточке распределяют слова в столбики.

- Полезные продукты: яблоки, геркулес, кефир, капуста, морковь. Всегда ли они приносят пользу?

Что мы пьем?

- Вредные продукты: пепси-кола, фанта, чипсы. Почему они вредные? Эти продукты мы не храним в холодильнике, но они долгое время не портятся. Благодаря чему? В них есть пищевые добавки. Добавки группы Е при частом употреблении наносят вред организму. Прочитайте состав с упаковки пепси-колы.

Дети читают. Учитель раздает детям упаковки от разных, часто встречающихся продуктов питания. Дети ищут добавки группы Е.

- Вы что-нибудь поняли? Я ничего не поняла, как будто прочитала учебник по химии.

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию. Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа. Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на груды грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

За 4 дня он может растворить ваши ногти.

Чтобы уменьшить вред от любой газировки, необходимо следовать простым правилам:

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.
2. Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.
3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.
4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.
5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

Что мы едим?

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. Вы хотите чипсов и сухариков, приготовленных на дешевых жирах, притрушенных огромным количеством химикатов под названием «пищевые добавки» и содержащих огромные количества канцерогена-акриламида?..

Я надеюсь, вы поняли, что есть продукты, которые производят «на химической фабрике». Не стоит часто употреблять их в пищу.

Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и

Без витаминов жить нельзя!

Они – надёжные друзья.

Они спасают от болезней:

Простуды, гриппа и цинги.

Нет ничего вкусней, полезней,

Чем апельсины, яблоки.

Когда мы бегаем, иль ходим,

Физически мы устаём,

И тут на помощь к нам приходит

Веществ полезных батальон:

С – витамин в цветной капусте,
В укропе, свежих овощах;
Он снова в действие запустит
Уставших клеток бодрый ряд.
А – витамин хранится в жире,
В сырах, икре и молоке,
Расти поможет выше, шире,
Улучшит Ваше зрение.
Е – витамин найдешь ты в масле,
В салатах, свежих овощах –
Больные клетки восстановит,
Чтоб боль прошла в твоих мышцах.
Надеюсь, я Вас убедила,
И Вы, идя в торговый зал,
Вдруг вспомните о витаминах
И купите продуктов вал.
Я напоследок Вам желаю
Болезней никогда не знать!
(Да, говоря о витаминах,
Что ещё можно пожелать?!)

В беседе учитель должен подвести детей к правилам питания.

На доске:

1. Главное - не переедать.
2. Соблюдать режим питания.
3. Тщательно пережевывать пищу.
4. Есть свежие продукты.
5. Тщательно мыть фрукты и овощи перед едой

Третье правило здорового образа жизни – это конечно же режим дня.

Каждый ряд получает чистый лист и фломастер. Надо составить режим дня (без указания времени) за 3 минуты. После выполнения задания учитель сверяет работы детей с готовым режимом дня.

На доске:

Вредные привычки

-Какие вредные привычки вы знаете

Дети отвечают.

Табачный дым – это смесь газов и аэрозолей, включающая 4720 различных веществ, большая часть из которых очень опасны как для здоровья курящего, так и для окружающих его людей.

В горящей сигарете находится много химических соединений приносящих вред организму и вызывающих заболевания всех органов.

Курение сокращает жизнь.

Никотин – это слабый наркотик и привыкая к нему с каждым годом будет всё труднее избавиться.

Курильщик чаще других болеет туберкулезом и подвержен такому заболеванию как рак легких.

Курящий человек страдает одышкой, его мучает кашель, тошнота, головокружение.

У курящих людей снижается память, умственные способности, человек может стать нетрудоспособным.

Курящие ученики отстают в учебе, становятся нервными, рассеянными, ленивыми, грубыми и недисциплинированными

Курящий человек становится заторможенным, у него часто болят суставы, появляется ломота в мышцах.

Алкоголизм - хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.

Злоупотребление наркотическими веществами приводит:

- к наркозависимости;
- к психической, физической и социальной деградации наркозависимого;
- его ранней гибели;
- причиняет горе родным и близким;

1.**Наркотик**-это средство, которое постоянно увеличивает потребности использования. Наркомания-это прием ядов, которые, становясь частью обменных процессов организма, вызывают потребность принимать все новые и новые более крупные дозы.

2.Наркомания ведет к понижению работоспособности, реакция на любой раздражитель становится неадекватной, подростки теряют ориентиры во внешнем мире, происходит нравственная и интеллектуальная деградация.

3.Привязанность к наркотику ведет к быстрой деградации личности подростка, который готов любым методом добыть вещество, идет на совершение преступления, не останавливается ни перед чем.

Посмотрим сухие и страшные цифры

У. Выберите слова для характеристики здорового человека.

На доске:

красивый	ловкий	статный	крепкий
сутулый	бледный	стройный	неуклюжий
сильный	румяный	толстый	подтянутый

Я желаю вам быть красивыми, сильными, ловкими, румяными, статными, стройными, крепкими, подтянутыми, беречь свое здоровье.

красивый

ловкий

сутулый

бледный

сильный

румяный

статный

крепкий

стройный

неуклюжий

толстый

подтянутый

