

Классный час на тему: «Я умею выбирать»

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.

Ход классного часа:

Эпиграф:

*Когда нет здоровья, молчит мудрость, не
может расцвести искусство, не играют силы,
бесполезно богатство и бессилён разум.
/Древнегреческий историк Геродот/*

Учитель: Здравствуйте, дорогие ребята.

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 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, вам.

ТЕСТ

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? (Высказывают своё мнение).

Это – наследственность.

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



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 целители. Они полагали, что многие болезни можно лечить, воздействуя 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 Студент:

По мнению учёных, от 10 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 Студент:

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 Студент

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 Студент

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.

Преподаватель:

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 – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.

Опасные – E102, E110, E120, E124, E127.

Подозрительные – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.

Ракообразующие – E131, E210-217, E240, E330.

Вызывающие расстройство кишечника – E221-226.

Вредные для кожи – E230-232, E239.

Вызывающие нарушение давления – E250, E251.

Провоцирующие появление сыпи – E311, E312.

Повышающие холестерин – E320, E321.

Вызывающие расстройство желудка – E338-341, E407, E450, E461-466

Преподаватель:

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

1 Студент:

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

2 Студент:

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.

3 Студент:

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.

Преподаватель: Слово предоставляется творческой группе учащихся «Секреты режима дня».

1 Студент:

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 Студент

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 Студент

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.

Преподаватель : 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".

Заключительное слово преподавателя. Я желаю Вам относиться к своему здоровью внимательно и беречь его смолоду.