МОБУ Полянская ООШ

**Классный час в 5 классе на тему:**

**«Здоровым быть здорово!»**

Классный руководитель:

Быкова Ю.Ю.

2014 г.

Классный час для 5 класса «Здоровым быть здорово!».

Цели:

* расширить представление детей о здоровом образе жизни;
* побуждать детей соблюдению навыков здорового образа жизни;
* сформировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни.

Задачи:

* помочь ученикам осознать важность разумного отношения к своему здоровью;
* способствовать укреплению здоровья детей;
* развивать навыки работы в группах, коммуникативные способности, внимание, фантазию, смекалку, творческие способности, речь;
* воспитывать культуру поведения и общения при работе в группах.

Оформление:

1. На доске написать название классного часа.
2. Напечатанная таблица вредных пищевых добавок.
3. Ро

Ход классного часа

Учитель: Ребята, сегодня мы проводим классный час, который называется “Здоровым быть здорово!” (Слайд №1). Наша цель: Быть здоровым, всегда быть в хорошем настроении, не прислушиваться постоянно что где кольнуло, а жить полноценной жизнью, заниматься творчеством! (Слайд №2).

Ребята, а как вы думаете, о чём конкретно мы сегодня будем говорить? И что, по вашему, входит в понятие “здоровье”?

*Учащиеся дают разнообразные варианты своих ответов.*

Учитель: Конечно же, мы будем говорить о том, как важно регулярно заниматься физической культурой и спортом, правильно питаться, соблюдать режим дня, правильно работать и отдыхать, не иметь вредных привычек, чтобы всю жизнь оставаться здоровыми, бодрыми, энергичными, жизнерадостными, полными сил и энергии, а в конце мы с вами вместе выведем Формулу здорового образа жизни.

Ребята, скажите мне, что люди обычно говорят друг другу при встрече?

*Учащиеся дают разнообразные варианты своих ответов.*

Учитель: Конечно же, вы правы. Они говорят друг другу “Здравствуйте”, то есть “Будьте здоровы!” или “Я желаю вам здоровья!” И это не случайно! Ведь ещё в Древней Руси люди говорили: “Здоровье дороже богатства”, “Здоровье не купишь”, “Дал бог здоровье, а счастье найдём”, “Стареет тело без дела”, “Живи разумом, так и лекаря не надо”, “Спорт сочетаешь с делом, здоров душой и телом”. То есть люди издавна понимали, что здоровье – самое главное, что необходимо человеку для нормальной жизни.

Может быть, кто-то из вас, ребята, знает и другие пословицы о здоровье и здоровом образе жизни?

*Учащиеся дают свои ответы. После этого учитель просит детей продолжить следующие пословицы и поговорки:*

1. От хорошего сна … (молодеешь.)

2. Сон – лучшее … (лекарство).

3. Выспишься – … (помолодеешь).

4. Выспался – будто вновь… (родился).

5. Кто хорошо жуёт, тот долго… (живёт).

6. Хочешь есть калачи – … (не сиди на печи).

7. Кто не умерен в еде -… (враг себе).

8. Аппетит от больного бежит, а к здоровому ……… (катится).

9. Болезнь с грязью ……… (дружит).

10. Ум да здоровье …… (всего дороже).

11. От сладкой еды – …………… (жди беды).

Учитель: Молодцы, ребята, вы знаете много пословиц по этой теме. Ребята, а что же такое здоровье? Чем здоровый человек отличается от больного?

*Учащиеся дают разнообразные варианты своих ответов.*

Учитель: Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте 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 (Слайд №3).

Тест «Твое здоровье».

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 Слайд №4).

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…

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

Учитель: А от чего зависит здоровье человека?

*Учащиеся дают разнообразные варианты своих ответов.*

Учитель: Да, действительно, наше здоровье зависит от многих факторов таких как здоровое питание, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики), закаливание, активная деятельность и активный отдых и многое другое (Слайд №5).

Остановимся на некоторых подробнее.

1. Здоровое питание (Слайд №6)

Что мы пьем? Лимонад! Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Также газировки содержат углекислый газ, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется кофеин. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным. Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это тара. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

История кока колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.

Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.

Чтобы удалить коррозию с батарей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.

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 груду 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. Все еще хотите бутылочку Колы?

Теперь поговорим о беде современных детей - это вечно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, **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. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков (Слайд «7).

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: *(распечатать и раздать детям)*

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

**Вы ещё хотите чипсов и сухариков?**

Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровыми: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д. Сейчас я буду называть полезные качества продукта, а вы угадайте, чему они принадлежат.

1. Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе. Салат, укроп, петрушка.

3. Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний. Морковь

4. Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном. Капуста

5. А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором. Свекла

6. Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови. Баклажаны

7. Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ. Яблоки

8. Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли. Груши

9. Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии. Вишня, черешня

10. Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни. Малина

11. Богата общеукрепляющим витамином С. Черная смородина

**Вывод:** При правильном питании снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.

2.Отказ от курения (Слайд №8).

Из истории

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы.

Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».

Наказания

В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере;

В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;

В Турции курильщиков сажали на кол;

В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл…»

В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но может быть эти картинки заставят вас задуматься стоит ли начинать (фотографии: легкое здорового человека, легкое курильщика)

3. Отказ от алкоголизма (Слайд №9) 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.

4. Отказ от наркотиков (Слайд №10).

Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна.

В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.

Сам термин "наркомания" связан с понятием "наркотик" (от греч. narkotikos- усыпляющий).

Группу наркотиков в узком смысле слова составляют так называемые опиаты – вещества, которые добывают из мака: морфин, кодеин, героин, метадон.

Согласно международному принятому определению, наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество (или вещество из определённой группы) в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества несмотря на пагубные последствия. Синонимом термина наркомания является понятие "зависимость.

Учитель: Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровья - это самая большая ценность для человека. Что здоровым быть здорово! На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика и много чего ещё. Что-то мы ещё не в силах изменить. Но очень много зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизнь. И это под силу каждому человеку.

РЕФЛЕКСИЯ (анкетирование):

1. Что полезно и что вредно для вашего здоровья?

2. Что нового вы сегодня узнали?

3. Захотелось ли вам всерьез изменить свои привычки с целью стать более здоровыми?

Учитель: Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшняя игра не прошла даром и вы многое почерпнули из нее. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь". Так будьте все здоровы, до свидания!