Классный час на тему: **«Здоровье детей – здоровье нации»**

 Цель - формировать у учащихся здоровый образ жизни.

  Ход классного часа.

1. Организационный момент;

2. 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.  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.

**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.**

**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.

Чтоб мудро жизнь прожить,

Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем, что попало есть,

И лучше будь один, чем с кем попало.

**Правила здорового образа жизни:**

***1. Правильное питание;***

***2. Сон;***

***3. Активная деятельность и активный отдых;***

***4. Вредные привычки.***

**1. Правильное питание—основа здорового образа***.*

*Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение,  а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.*

*После большой перемены в мусорнице лежат  пустые бутылки из-под лимонада, давайте немного поговорим о том,* ***что мы пьем?***

 Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз больше. Разница только в том, что там она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает **ортофосфорная кислота** (Е338). Чаще всего в газировках используется именно она.

 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.

**Все еще хотите бутылочку Колы?**

 Единственный безвредный компонент газировок - вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту.   
**Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, 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 избегать 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.

 Теперь поговорим о беде нашего класса, это вечно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, **ч*то 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.

 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 хотите чипсов и сухариков, приготовленных на дешевых гидрогенизированных жирах, притрушенных огромным количеством химикатов под названием «пищевые добавки» и содержащих огромные количества канцерогена-акриламида?..

**2. 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, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.*

Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

**Пословицы:**

***1. От хорошего сна … Молодеешь***

***2. Сон – лучшее … Лекарство***

***3. Выспишься - … Помолодеешь***

***4. Выспался – будто вновь… Родился***

**3. Активная деятельность и активный отдых.**

Статистика: 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 здровье.

**4. Вредные привычки.**

**КУРЕНИЕ**

**АЛКОГОЛИЗМ**

**НАРКОМАНИЯ**

**Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером**:

       сидячее положение в течение длительного времени;

       воздействие электромагнитного излучения монитора;

       утомление глаз, нагрузка на зрение;

       перегрузка суставов кистей;

       стресс при потере информации.

Вопросы викторины:

1. Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты? (Можно отравиться ботулином)
2. При сжигании в городе мусора воздух загрязняется ядовитыми веществами. Назовите 4 опасных вещества. (Доиксины, канцерогены, радионуклиды, двуокись СО)
3. Несколько приемов удаления нитратов из овощей. (Вымачивание, отваривание, маринование)
4. Табачный дым содержит много химических соединений, веществ и элементов. Назовите их примерное количество. (4 000)
5. Среди них в табачном дыму содержится аммиак, ацетон, пропилен, никотин, пиридин и другие вещества. Назовите вещество,  вызывающее привыкание к курению. (Никотин)
6. Сколько процентов вредных веществ получает пассивный курильщик? (50%)
7. Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему? (Чтобы избавиться от хлора, который улетучивается через 2 часа)
8. Назовите вещество, которое полностью нейтрализует действие нитратов. (Витамин С)
9. Из повседневных продуктов питания, какие самые опасные для здоровья? (Соль и сахар)
10. Назовите принципы закаливания – три П. (Постоянно, последовательно, постепенно)
11. Какая поговорка учит нас правильному режиму питаниия? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу)
12. Сколько часов в сутки должен спать человек? (ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов)
13. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (Плавание, гимнастика, легкая атлетика)

**Классный час на тему:**

***« Здоровье детей – здоровье нации»***