**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**РЕСПУБЛИКА ХАКАСИЯ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.САЯНОГОРСК**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6**

655600, Республика Хакасия, г. Саяногорск Тел.: (39042) 2-02-74, 2-37-77, ф.6-39-19

Ленинградский микрорайон, строение. 51а ОГРН 1021900674322

Классный час: «Береги здоровье смолоду»

г. Саяногорск 2011

**Классный час "Береги здоровье смолоду!"**

**Цель:** приобщить учащихся к здоровому образу жизни;

Задачи:

* расширение и систематизация знаний о здоровом образе жизни;
* создание условий для формирования у учащихся осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья;
* развитие творческих, коммуникативных способностей ребят;
* воспитание бережного отношения к своему здоровью и к окружающей среде, любви к спорту.

**Оборудование:**

* таблички “островов”,
* рисунок корабля;
* майонез, йогурт, сок, творог, сухарики, чипсы, кока-кола, лапша быстрого приготовления, жевательная резинка, орешки, яйца, фрукты, овощи, гречка.

Добрый день! Говорят, здоровье – это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Как утверждают ученые, здоровье лишь на 10% зависит от медицинского обслуживания, на 20% – определяется наследственностью, на 20% – состоянием окружающей среды, а на 50% оно определяется образом жизни. Что, по-вашему, самое ценное для человека? (ответы детей)

Здоровье – это то, что мы мало ценим, но за что дороже всего платим. Самое ценное и дорогое у человека – это здоровье, его не купишь ни за какие богатства в мире.

Я предлагаю вам отправиться в путешествие на корабле “Здоровье” под флагом “Береги здоровье смолоду!”. Мы будем делать остановки на островах, на которых нам предстоит понять и усвоить самое главное – для чего нужно беречь здоровье с самого детства и юности, и что для этого нужно делать.

Итак, мы отправляемся в путешествие.

120-летний юбилей отметила долгожительница Грузии. У нее четверо детей, 19 внуков, 75 правнуков. Младшему ее сыну – 88 лет. В 120 лет у нее в третий раз выросли зубы. Главным секретом своего долголетия как вы думаете, что она считает?

*(Ответы )*

Она всю жизнь делала людям добро, но главным секретом юбилярша считает правильное питание.

Как вы уже поняли, но сделали первую остановку на острове **“Правильное питание”**.

Нам сегодня предстоит обследовать набор продуктов питания, которые мы взяли с собой. И отобрать, что полезно и неполезно.

**Игра “Полезно, не полезно”**

Каждому из вас нужно подойти к столу, взять один полезный и один неполезный продукт, и объяснить свой выбор.

Продукты:

**полезные** – йогурт, сок, творог, домашние сухари, орешки, яйца, фрукты, овощи, гречка, геркулесовая каша, молоко.

**неполезные** – майонез, сухарики, чипсы, кока-кола, лапша быстрого приготовления, жевательная резинка, спрайт, шоколадки (сникерс, марс), кетчуп.

Вредные продукты мы не берем с собой в плавание, выбрасываем.

**(С корабля выбрасывается мешок “неполезные продукты”)**

Вот вы и доказали своими ответами, что на нашем корабле “Здоровье” вредным привычкам не место. Я их просто выбрасываю. Поплыли дальше.

**В Древнем Риме в холодную погоду тепло одетый юноша встретил старика. На старике была только набедренная повязка.**

– Как ты, старик, не мерзнешь в такой холод? – спросил юноша.

– Но ты же не закрываешь лицо? – вместо ответа заметил старик.

– Но это же лицо, оно привыкло! – воскликнул юноша.

– Так представь себе, что я весь – лицо, – ответил старик. – Лицо привыкает к холоду. Также должно привыкнуть и все тело. Но для этого надо тренироваться.

Ребята, кто догадался, к какому острову мы причалили?

*(Ответы детей)*

Но наши мышцы быстро устают при однообразной работе. Эту усталость помогают преодолеть движения, которые восстановят ваше кровоснабжение в голову, в конечности. Развитие рук способствует развитию мозга. Прослеживается связь между частями руки и внутренними органами. **Если массажировать большой палец, который отвечает за головной мозг, то мы снимаем головную боль, массируя указательный – укрепляем желудок, средний – кишечник, мизинец – сердце.**

А достаточно ли разработаны ваши руки? Проведем простой тест на определение функционального состояния наших рук. Если вы можете другой рукой отклонить кисть на 90 градусов, а большим пальцем достать вашего предплечья – отлично, 90-120 –недостаточно, больше 120 – очень слабое физическое развитие.

**Еще Эммануил Кант говорил, что “рука – это вышедший наружу мозг”, так что при любой** усталости можно просто потереть руки друг о друга, если сильно надавливать руки друг на друга, то это не только укрепит ваши мышцы, но укрепит также нервы и сердце! А еще – почаще улыбайтесь! Улыбка солнечным светом разливается по вашему телу и вам сразу станет светло и радостно! (улыбнитесь!)

**2 вариант**

**Вступительное слово учителя.**

Ребята, сегодня на классном часе, поговорим с вами о самом важном для нашего организма, без чего существование человека невозможно, **речь пойдет о питании.**

Еда, пища, питание… Эти слова мы произносим довольно часто., что же такое питание? На основании ваших ответов можно сделать вывод, что еда – это топливо, на котором работает наш организм. Надо грамотно подходить к выбору продуктов. Они должны быть не только вкусными, но, прежде всего, полезными. Это важно для каждого человека, но особенно для вас, детей и молодых людей.

Дело в том, что к концу жизни будет поздно об этом заботиться. Хотя обычно так и получается: когда человеку уже нельзя есть и того, и другого, и третьего, когда выясняется, что чуть ли не половина продуктов ему вредна, он вдруг начинает усиленно интересоваться вопросами питания. Не надо забывать, что природа очень мудра. В процессе эволюции (развития) в человеческом организме выработалась система разумного соотношения между пищей как источником жизненной энергии, с одной стороны, и расходом этой энергии, с другой. Недостаточно лишь получать приятные вкусовые ощущения, утолять чувство голода. Мы должны дать организму все необходимое для нормальной жизнедеятельности клеток и тканей. “Уметь есть”, “уметь питаться”, как ни странно, умеют немногие. А между тем, это необходимо каждому. “Уметь есть” - это не только уметь владеть столовыми приборами и не брать пищу руками. “Уметь есть” - это значит питаться правильно, необязательно изысканно, но умеренно, сытно и в определенное время.

С древних времен люди понимали огромное значение питания для здоровья. Выдающийся ученый Востока Авиценна считал пищу источником здоровья, силы, бодрости, а русский физиолог Мечников И.И. полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и **что человек питающийся рационально, может жить 120-150 лет.**

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности.

* Существует ли связь между питанием и здоровьем? Какая? (Говорят дети).

Итак, правильное питание является непременным условием хорошего здоровья, высокой работоспособности. А неправильное питание значительно снижает защитные силы организма, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний, т. к. ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию. Так например, обилие сладкой, пряной, острой и жирной пищи отрицательно сказывается на организме. Известно, что рак желудка широко распространен в тех странах, где едят много жаренного и часто готовят на жире, оставшимся на сковороде от предыдущего приготовления пищи. Перекиси, содержащиеся в прогорклых жирах, могут быть канцерогенными (вызывающими рак). Такое питание способствует преждевременному старению кожи и провоцирует опасные заболевания.

* Что может повлиять на состояние здоровья?

**(Образ жизни, состояние окружающей среды, питание и др.)**

* Отчего в большей степени, на ваш взгляд, зависит здоровье? Древние греки, например, мало болели, но долго жили? Отчего же им так везло?

(Пищу ели растительную, мясо употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались).

**Игра “Ромашка” (**пословицы о здоровье)

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы, нужно продолжить вторую половину.

1. В здоровом теле (здоровый дух)
2. Голову держи в холоде (а ноги в тепле)
3. Заболел живот, держи (закрытым рот)
4. Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)
5. Землю сушит зной, человека (болезни)
6. К слабому и болезнь (пристает)
7. Любящий чистоту (будет здоровым)
8. Кто курит табак (тот сам себе враг).

Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость.

* **Что же мешает человеку быть здоровым?**

(вредные привычки, малоподвижный образ жизни, плохая экология, неправильное питание…)

* Назовите принципы здорового рациона питания.

(Натуральная пища, не варить те продукты, которые можно съесть в сыром виде, больше есть овощей, фруктов, наличие витаминов и т. д.

**Викторина “Витамины”**

Назовите продукты питания, которые содержат витамины.

1. Кто придумал слово “витамин”? (Американский ученый – биохимик Казимир Функ – открыл вещество “амин” - и соединив с латинским словом “Vita” (жизнь) – получил витамин.
2. Какие витамины вы знаете?
3. Что дают человеку витамины? (помогают человеку расти и развиваться).
4. Какие витамины продают в аптеках?
5. Из чего же делают на заводах витамины? (Из плодов шиповника, облепихи, моркови, тыквы, черной смородины)

**Работа с плакатом “Ягоды”.**

**Рассказ ученика о витаминах. Показ презентации.**

Итак, ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека, и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно.

**Ребята, а что значит разнообразие пищи?**

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать ( мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным ( творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты, овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться ( ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

* Какие из продуктов вы больше всего любите? (показ рисунков и ответы детей).
* Объясните, как вы понимаете пословицу: “Овощи – кладовая здоровья”?
* Какие овощи вы выращиваете в своих огородах?

**Физминутка “Вершки и корешки”**

**Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, руку не поднимаем, если наземные – поднять руки вверх.**

(Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква, арахис, укроп, )

**Отгадывание загадок.**

1. На жарком солнышке подсох и рвется из стручков - горох.

2. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява. Кто любит щи – меня тащи. Капуста.

3. Я рос на грядке, характер мой гадкий: куда ни приду, всех до слез доведу - лук.

4. Яркий, гладкий, налитой, весь в обложке золотой. Не с конфетной фабрики – из далекой Африки – Апельсин.

5. Вкус у ягоды хорош, но сорви поди-ка: куст в колючках будто ёж, - вот и назван - ежевика.

6. Маленький, горький, луку брат - чеснок.

7. На сучках висят шары – посинели от жары - слива.

8. Я румяную Матрешку от подруг не оторву. Подожду, когда Матрешка упадет сама в траву - яблоко.

**Игра – упражнение “Притяжение”**

Командам даются карточки с названием какого-либо продукта питания (хлеб, молоко, сельдь, соленый огурец, банан, морковь, шашлык, семечки, шоколад, кефир, торт, чеснок, томат, картофель, перец, фруктовый сок, петрушка, яблоко, йогурт).

Участники игры должны организовать подгруппы с учетом совместимости продуктов питания.

Почему возникли именно такие подгруппы? (Эти подгруппы сочетаются друг с другом и дополняют их. Например, белки мяса в сочетании с хлебом, крупой усваиваются на 75%, а с добавлением овощей – на 85-90%. Вообще овощи и фрукты повышают усвоение большинства других продуктов).

**Однажды Сократа спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?” Великий мудрец ответил: “Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!”**

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других! Будьте здоровы!

**Закончить можно цитатой Л.Н. Толстого: “Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своею душой и телом”.**

Приложение в задания (между группами) Придумать вспомнить загадки о продуктах питания

Приложение № 2: Правила рационального питания

1. В здоровом теле (здоровый дух)
2. Голову держи в холоде (а ноги в тепле)
3. Заболел живот, держи (закрытым рот)
4. Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)
5. Землю сушит зной, человека (болезни)
6. К слабому и болезнь (пристает)
7. Любящий чистоту (будет здоровым)
8. Кто курит табак (тот сам себе враг).