***Час общения «Твое здоровье в твоих руках»***

**Цель:**

Заинтересовать обучающихся изучением вопросов здоровья и здорового питания;

**Задачи:**

1. Изучить полезные свойства некоторых продуктов
2. Развивать умение обучающихся решать тестовые задания и анализировать их результаты
3. Учить детей работать в группе.
4. Развивать творческие способности ребят, память, речь, логическое мышление.
5. Пропагандировать здоровый образ жизни.

Чтобы узнать тему нашего часа общения предлагаю Вам составить из двух частей пословицы.

|  |  |
| --- | --- |
| В здоровом теле | суп должен быть в желудке |
| Здоровье | закаляйся |
| Лук | здоровый дух |
| Если хочешь быть здоров | наши лучшие друзья |
| Солнце, воздух и вода | Лечит семь недуг |
| Хоть один раз в сутки | Всего дороже |

- Вы просто молодцы!

- Ребята, а какая общая тема объединяет эти пословицы?

 (Здоровье).

- А от кого зависит наше состояние здоровья? (от нас)

Да вы абсолютно правы, сегодня наш час общения посвящен здоровью, а тема «Твое здоровье в твоих руках». Мы с вами сегодня поговорим о здоровье, о здоровом образе жизни. Каждый из нас понимает эту фразу по-своему и по-разному к этому относится. Давайте в начале нашей работы определим своё отношение к своему здоровью, своему образу жизни. А сделаем мы это при помощи цветных наклеек.

♦ Инструкция.

 - я веду здоровый образ жизни;

- я стараюсь, но не всегда получается;

 - я не обращаю внимание на своё здоровье.

- Выберите наклейку нужного цвета и прикрепите к фигурке, которая есть у ваших помощников.

Выполнение.

- Вот так выглядит ваше отношение к своему здоровью. Очень хорошо, что мы смогли оценить его, задумались о том, что очень важно для каждого современного человека.

- Почему во всем мире уделяется здоровью такое внимание? А потому, что здоровье – самый драгоценный подарок, который человек получил от природы.

Вот вы разгадали мои пословицы, а может кто то вспомнит свои?

***- Кто не болел, тот здоровью цены не знает.***

***- Где здоровье, там и красота.***

***- Дай боли волю, она в дугу согнет.***

***- На всякую болезнь зелье вырастает.***

***- Не каждый больной, кто стонет.***

***- Кто встал до дня, тот днем здоров.***

 ***- Лук семь недуг лечит.***

 Вот какая хорошая пословица о луке, а давайте выясним, какую роль играют продукты в нашей жизни и как они влияют на наше здоровье?

 Ведь здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятие спортом, а еще и питание, потому что «МЫ – это то, что мы едим».

А давайте сейчас выясним, правильно ли вы питаетесь и насколько здоровый образ жизни вы ведете?

Попробуем узнать о себе побольше.

Предлагаю Вам ответить на небольшой тест. Прочитайте вопросы, отметьте правильные на ваш взгляд ответы.

**Тест**

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?

А) всегда, круглый год – 5 баллов

Б) иногда, когда заставляют – 3 балла

В) никогда – 1 баллов

1. Как часты вы делаете по утрам зарядку?

А) ежедневно – 5 баллов

Б) 3 раза в неделю – 4балла

В) 1 раз в неделю – 2 балл

Г) от раза к разу, когда кто-нибудь заставит – 0баллов

1. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?

А) ежедневно, несколько раз – 5 баллов.

Б) 2-3 раза в неделю – 3 балла

В) очень редко – 1 балл

Г) никогда – 0 баллов

1. Как часто вы проводите закаливание своего организма?

А) ежедневно обливаюсь холодной водой – 5 балл.

Б) раз в полгода– 2 балла

В) иногда валяюсь в снегу – 1 балл

Г) никогда, я боюсь простудиться – 0 баллов

1. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

А) иногда петрушку, укроп в салате – 1 балл

Б) лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов

В) всё это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов

Г) ем иногда или когда заставляют – 2 балла

 Ребята отложите тест мы еще вернемся к нему позже!

Результаты теста:

**20-25 баллов** – БРАВО!! вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, вы ведете здоровый образ жизни!

**12-20 баллов** – вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придется. Но у вас дома об этом заботится кто-то другой, так что вы действительно правильно питаетесь и в хорошей форме!.

**0-12 баллов** – вам нужно задуматься о своем питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займетесь, тем лучше будет ваше здоровье.

***Если кто-то простудился,***

***Голова болит, живот.***

***Значит, надо подлечиться,***

***Значит, в путь – на огород.***

***С грядки мы возьмем микстуру,***

***За таблеткой сходим в сад,***

***Быстро вылечим простуду.***

***Снова будешь жизни рад.***

***- Ребята, а какие таблетки и микстуры мы можем найти на огороде?***

 А теперь давайте поиграем, я задам вам несколько загадок, а вы попробуете отгадать о каком продукте идет речь, а я в свою очередь дам вам краткую характеристику этого продукта.

1. Очень вкусные плоды

И полезные они:

Много жира. Витаминов,

Как питательны они!

Ядра ели в шоколадке,

Скорлупа – краситель яркий.

Угадай-ка поскорей:

Что за плод мы рвем с ветвей?

 ОРЕХ

А что ребята вы знаете об орехах???

 (ответы ребят)

*(В орехах витамина С в 50 раз больше чем в цитрусовых(лимонах, ампельсинах, мандаринах)), так же орехи содержат до 75% масла и назначаются больным людям для восстановления сил. Но не только ядра пользуются особой ценность, кора и листья отвариваются и используются для заживления ран)*

1. Эти резные листочки

Лечат сердечко и почки.

Улучшают аппетит,

Боль прогонят, где болит.

Быстро смывают веснушки

И от лысины избавят на макушке*.*

 ПЕТРУШКА

Кто из вас любит петрушку? А часто ли вы кушаете ее?

 (ответы ребят)

*(Петрушка — это маленькая аптека: в ней содержатся белки, углеводы, пищевые волокна, калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, витамины А, В, В1, РР, Е, С, много фитонцидов, которые сдерживают гнилостные и бродильные процессы. При умелом пользовании можно лечить почти все органы и системы.)*

1. Овощ этот очень крут!

Убивает всех вокруг.

Помогут фитонциды

От оспы и чумы.

Обманывать не буду:

Он вылечит простуду.

 ЛУК

А кто знает, когда лук используется ни как еда, а как лекарство?

 (Ответы ребят)

*( лук вылечит от насморка, если смешать сок лука с сахаром и маслом, вылечит от кашля, если смешать сок лука с медом и сахаром, а еще раньше при эпидемиях чумы и оспы перед дверью и внутри дома развешивали гирлянды из лука и чеснока, потому как запах лука и чеснока убивает бактерии)*

1. В бордовых корнеплодах

Лекарство от запоров.

Давленье понижает

И кровь оздоровляет.

Салат – от ожиренья,

А сок – от воспаленья.

СВЕКЛА

А чем полезна свёкла?

*(Свекла хороший источник витамина C, меди и фосфора. Свекла устраняет токсины в организме. Листья свеклы содержат много витамина А, а корни витамин С.)*

5. Неказиста, мелковата,

Только любят все ребята

Запеченную в костре,

В ароматной кожуре.

“Русский хлеб”, зовём мы крошку –

Нашу добрую…

 (картошку)

Кто скажет, чем же так полезна картошка?

(В картофеле содержится крахмал, сахар, клетчатка и впечатляющее количество витаминов и минералов. Первый завез картофель в Россию Петр1, и сначала, использовали только цветочки, а не клубни, подарить букет картофельной ботвы могли только очень богатые люди, а знатные дамы украшали свои волосы цветочками от картофельной ботвы.)

6. Говорит коза, что козы

Очень любят нюхать розы.

Только почему-то с хрустом

Нюхает она…

 (Капусту)

Скажите, а вы любите погрызть листочек капусты, или кочерыжку? а чем же так полезна капуста?

(«Санитар кишечника»Так зовут квашеную капусту, потому что в ней содержатся молочная и уксусная кислоты, подавляющие развитие гнилостных бактерий.)

7. За кудрявый хохолок

Лису из норки поволок.

На ощупь - очень гладкая,

На вкус - как сахар сладкая.

 (Морковь)

А часто вы кушаете морковь или пьете морковный сок?

(Морковь содержит витамины группы В, РР, С, Е, К, в ней присутствует каротин — вещество, которое в организме человека превращается в витамин А. Но превратиться он только в том случае, если вы добавите в морковный сок капельку растительного масла или съедите салатик со сметанкой).

 Я загадала вам всего лишь несколько загадок, а сколько нового и интересного вы услышали про продукты, которые часто видите у себя на столе. Мне бы очень хотелось, чтобы вы заинтересовались полезными свойствами тех продуктов, которые едите.

Конечно, это очень важно, чтобы пища которую мы едим была разнообразной , но не менее важен и режим питания.

А как вы понимаете словосочетание «режим питания»?

 (ответы ребят)

(правильный режим питания чрезвычайно важен для нашего организма. Самый оптимальный режим приема пищи - четырехразовый. Промежутки между приемами пищи при четырехразовом питании составляют 4-5 часов).Рекомендуемый РП

**7.00** – Плотный завтрак.

**10.00** – витаминизированный второй завтрак.

**13.00** – Обед.

**16.00** – Полдник.

 **19.00** – Лёгкий ужин

Но вы знаете, что не все продукты полезны для здоровья, есть еще и продукты-вредители, которые не оздоравливают наш организм, а вредят ему.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (корзинки)

И сейчас я хочу посмотреть, сможете ли вы разобраться где полезные продукты , а где продукты, которые вредны нашему организму. У вас на столах лежат две корзинки в одну вам нужно положить все полезные продукты, а в другую вредные продукты. Посмотрим, чья же команда сделает это быстрей!

Молодцы, хорошо потрудились и правильно разложили продукты, теперь я спокойна, и знаю, что вы понимаете какие продукты вредные а какие полезны для вас.

(Морковь, молоко, гамбургер, чипсы, кола, яблоко, лук, торт, виноград, чупс, арбуз…)

А теперь давайте вернемся к нашим тестам, и проверим результаты.

Сосчитайте кол-во полученных вами баллов.

По результатам теста, вы можете сделать вывод о состоянии вашего здоровья.

Поднимите руки, кто после нашего часа общения изменит свой рацион и режим питания?

Я рада, что наш час общения был полезен для вас и вы будете соблюдать здоровый образ жизни.

***Самооценка.***

Итак, что же вы выбираете? По какому пути пойдёте:

* К здоровому образу жизни.
* Или выберете другой путь.

Это решать каждому из вас. Я очень хочу, чтобы вы ещё раз задумались о своём отноше­нии к своему здоровью. Давайте выразим в цвете, как вы теперь будете относиться к своему здоровью.

**♦ Инструкция.**

 - Ябуду стараться вести здоровый образ жизни.

 -Я неуверен в своем вы6оре.

 - Ятак же равнодушен к своему здоровью.

Мы с вами сегодня очень хорошо поработали. Надеюсь, что здоровый образ жизни войдет у вас в привычку, и не будет вызывать сложностей.