**Классный час для обучающихся 5 класса о здоровом образе жизни**

**«Путешествие по галактике Здоровья»**

**Цели:** Познакомить со здоровым образом жизни; формировать убеждения о здоровом образе жизни и здоровье как самой главной ценности; воспитывать желание быть здоровым, сильным, сохранить здоровье на долгие годы.

**Оборудование:** Карточки, видеозапись, мультимедийная презентация, набор продуктов.

**Ход мероприятия:**

Дорогие ребята! Скажите мне, что люди обычно говорят друг другу при встрече? Говорим ЗДРАВСТВУЙТЕ, а это значит, что желаем здоровья! И именно здоровья мы желаем в первую очередь, когда поздравляем кого-либо с каким-нибудь праздником. Здоровье человека – это главная ценность в жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги. Ведь ещё в Древней Руси люди говорили: “Здоровье дороже богатства”, “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”.

Ребята, сегодня мы с вами отправимся в экспедицию по галактике Здоровья, возьмём с собой улыбки и хорошее настроение.

А что, по-вашему, входит в понятие *“здоровый образ жизни”?* (Режим дня, правильное питание, отсутствие вредных привычек, гигиена, занятие физкультурой и спортом).

Итак, все мы космонавты! А каким должен быть космонавт? (здоровым). Отправляемся в полёт! А на станции нас будут ожидать и консультировать наши эксперты.

А первой космической станцией будет станция «Гигиеническая». (Слайд 2) С чего вы начинаете свое утро?

**Учащиеся:**Умываемся, чистим зубы, завтракаем

Люди стремились к чистоте много лет назад. При раскопках царского дворца на острове Крит были обнаружены бани. А в России даже был ритуал: перед боем мыться и надевать чистое бельё. Почему? (На чистой коже меньше бактерий, в случае ранения можно избежать заражения)

А какие предметы, вещи нужно брать в баню? (полотенце, мыло, очки, чистое бельё, мочалка, счёты, шапочка, шампунь, ножницы, крем, расчёску, книгу, целительные мази, берёзовый веник)

А сейчас весёлые загадки:

1) Вот какой забавный случай:
Поселилась в ванной туча
Дождик льётся с потолка
Мне на спину и бока (душ)

2) Целых 25 зубов для кудрей и хохолков
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. (Расчёска)

3) Лёг в карман и караулю
Рёву, плаксу и грязнулю
Им утру потоки слёз
Не забуду и про нос. (Платочек)

4) Точно ёжик я колюсь
Запылишься – пригожусь! (Щётка)

5) Я не сплю со всеми
Караулю время.
Если хочешь – разбужу
А не надо – погожу. (Будильник)

6) Мойдодыру я родня
Отверни, открой меня.
И холодною водою
Живо я тебя умою. (Кран)

7) Гладко и душисто.
Моет очень чисто. (Мыло)

А можно ли делиться предметами личной гигиены с друзьями? Например, расчёской, зубной щёткой, бритвой, пилочкой для ногтей? (нет! У каждого человека эти вещи должны быть свои.)

Следующая станция **«Витаминная».** (Слайд) А в каких продуктах более всего витаминов? (Овощи, фрукты). Что, по-вашему, значит правильное питание? (Есть полезную, богатую витаминами пищу. Не есть чипсы, сухарики, не пить кока-колу, лимонад.) А вы знаете, почему нельзя все это есть и пить? Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов. Поэтому получаются сухарики со вкусом икры, сыра, бекона. На самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов.

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. (Слайд)

Слово нашим экспертам! (в газводе обнаружены Е 102 опасные, Е 131 ракообразующие; в кондитерской посыпке Е 102, Е 110, Е 124 опасные, Е 122 подозрительные; леденцы «Маша и Медведь» Е 120 опасные, Е 141 подозрительные); Икра «Санта Бремор» Е 120 опасные, Е 330 ракообразующие).

Вы хотите чипсов и сухариков, приготовленных на дешевых гидрогенизированных жирах, приправленных огромным количеством химикатов под названием «пищевые добавки» и содержащих огромные количества канцерогенов?..

Лучше есть полезные фрукты, овощи, бобовые, рыбу и т. Д

**важно знать, что газированные напитки могут реально принести вред**. Во-первых, это **углеводы**. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. 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 аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. вымывает кальций, как это делает **ортофосфорная кислота** (Е338). Чаще всего в газировках используется именно она.

самое коварное в газированной воде - это **тара**. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни.

**Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.** Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.

О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. Ее рН равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти.

Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков. Вы всё ещё хотите бутылочку Колы?

**Следующая станция «НЕТ вредным привычкам!»**

- А какие вредные привычки вам известны? (наркомания, курение, употребление алкоголя).

*Есть такой анекдот.*

Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: "Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет."

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца.

-А почему стариком не буду?

-Потому что до старости не доживешь.

-А почему собака не укусит?

-Так с палкой ведь будешь ходить.

-А почему вор в дом не залезет?

-Потому что всю ночь будешь кашлять.

А ещё? (Долгое сидение за компьютером, телевизором, наедаться на ночь, поздно ложиться спать, грызть ногти и др.)

Приближаемся к планете Спортивная! (Слайд)

Итак, наша экспедиция подходит к концу. Что же мы выяснили, побывав на межпланетных станциях? Продолжите:

Я понял…

Я хочу…

Я не буду…(Слайд)

*Просмотр видеоролика.*

 Ну и напоследок вот такая вам задачка – почему всё так закончилось? (Постепенно нужно заниматься физкультурой и спортом, а не всё сразу!)

Благодарю вас за активную работу. Желаю вам здоровья! Ведь ещё древний философ Сократ говорил: «Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто!»

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

Результаты экспертизы

- В продукте Икра «Санта Бремор» обнаружены:

- В продукте Карамель леденцовая « Маша и медведь» обнаружены:

- В продукте Кондитерские посыпки «Радуга» обнаружены:

- В продукте Сильногазированный низкокалорийный безалкагольный напиток «Фиеста» обнаружены:

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. ё

Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.

Повышающие холестерин – Е320, Е321.

Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466

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

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

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