**Классный час: «Наше здоровье в наших руках»**

**Цель:** помочь учащимся выяснить, что является непреложными условиями здоровья и что мешает быть здоровыми.

**Оборудование:**

1.Демонстрациоонное оборудование (компьютер учителя, мультимедиапроектор , экран)

2.Макеты (муляжи) продуктов питания (яйца, хлеб, крупы, овощи (свекла, морковь , картофель, огурцы, помидоры и т.д.),творог, жвачки, чипсы, пакетик сухариков, бутылка газировки и т.д.

3.Гербарий лекарственных растений.

4.Мяч.

**Ход классного часа:**

Всем известна пословица: «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - много потерял, а здоровье потерял - все потерял . »

Почему так говорят?

Сегодня мы ознакомимся со слагаемыми здоровья и выясним , что мешает нам быть здоровыми?

Ребята, а что нужно для того, чтобы быть здоровым человеком?

Итак, назовем первую необходимую предпосылку здоровья - это рациональное питание, другими словами разумное питание . Мы то, что едим . Другими словами, наш организм состоит из того, что мы потребляем в пищу .А что мы едим?

**Игра «Полезные и вредные продукты»**

На столе разложены макеты или рисунки продуктов питания, творог, жвачки , чипсы, пакетик сухариков, бутылка газировки и т.д.

Задание. Разделите продукты питания: в одну сторону - безусловно вредные, а в другую- нужные и полезные для организма.

А как вы думаете, нужны ли человеку витамины.

**1 сообщение «Витамины»**

Ягоды , фрукты и овощи- основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают вместе с пищей. Вот почему ягоды, фрукты и овощи должны быть в рационе питания регулярно. Основные группы витаминов: водорастворимые (с, в1,в2,в3) и жирорастворимые (а, д, е). Витамин а- это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам сохранять зрение. Найти его можно в молоке, моркови , зеленом луке

Витамин с - прячется в чесноке, капусте, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах..

Витамин д сохраняет нам зубы. Без него зубы человека становятся мягкими и хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге.. Загорая на солнце , мы тоже получаем витамин д.

Важно не только то, что мы едим , но и в какое время. Принимать пищу нужно 4-5 раз в день маленькими порциями, ни в коем случае не переедая на ночь . Почему все в один голос утверждают что это вредно? Давайте выясним.

**2 сообщение «Почему нельзя есть на ночь?»**

Желудок , Двенадцатиперстная кишка, печень, желчный пузырь, поджелудочная железа- это наши органы пищеварения. Как они работают, Пища попадает в желудок, и там перевариваются самые крупные куски. Потом она отправляется в двенадцатиперстную кишку, где уже происходит полное переваривание пищи и разложение на такие мельчайшие частички, которые могут поглощаться кровью и питать наш организм .Для того чтобы пища переработалась , нужны специальные вещества- желчь и поджелудочный сок. Печень вырабатывает желчь и хранит ее в желчном пузыре. Как только пища попадает в двенадцати перстную кишку , а в это же время поджелудочная железа выделяет сок. Начинается процесс пищеварения. Все прекрасно! Но все дело в том, наша двенадцатиперстная кишка ложится спать вместе с нами, т. е. перестает работать.

Что же происходит ? Желудок отправляет пищу на доработку в двенадцатиперстную кишку, а она уже спит. Кишка растянута, сигнал дан: желчный пузырь и поджелудочная железа выделяют желчь и поджелудочный сок, но двигаться им не куда- кишка спит и не сокращается, и они возвращаются обратно. Желчь застаивается в желчном пузыре , сгущается и постепенно каменеет. А ферменты поджелудочной возвращаются обратно и принимаются «переваривать» ткани самой поджелудочной железы.

В итоге железа воспаляется - панкреатит. Получается , что пока человек спит , в его организме идет настоящая химическая война. Поэтому не зря врачи говорят , что последний раз пишу нужно принимать минимум за 2 часа до сна , чтобы она полностью переработалась и наш организм ночью спокойно отдыхал.

И, конечно , огромное значение имеет качество водопроводной воды, которую мы пьем, используем для приготовления пищи. Качество ее в разных городах и территориях различно. Причин здесь много. Поэтому в очень многих семьях воду очищают с помощью различных примесей.

Кто из вас это делает ? Какие фильтры вы используете?

Если мы недостаточно следим за своим здоровьем , то обязательно заболеваем и лечимся. А чем мы лечимся? Какие лекарства вы знаете? (называют таблетки)

А какие природные лекарства вам известны? (показ гербария)

Послушайте рассказ об удивительно полезной травке , по которой мы ходим и не замечаем ее, а если будем о ней знать , то и в аптеку реже ходить придется.

**3 сообщение «Спорыш»**

Эта травка растет у нас под ногами. Она самая обыкновенная. Ее можно встретить и в деревне и в городе. Называют ее по- разному : птичий горец, гусятник , трава –мурава, птичья гречишка , а по научному ее называют спорыш. Ходим мы по ней , не замечаем и серьезной ее не считаем. А ведь она удивительная целительница и помогает при болезнях желудка , кишечника. Спорыш- это эффективное противовоспалительное , антисептическое средство , а при гриппе и ангине- сильное жаропонижающее .Витаминов в ней больше, чем в черной смородине , поэтому она помогает при авитаминозе.

Итак, рациональное питание- это потребление чистых, натуральных продуктов , лечение природными лекарствами и обязательное режима питания.

Все мы знаем, что нужно каждый день делать зарядку. А как правильно ее делать?

Зачем нужна зарядка? Какой она должна быть?

Зарядка подготавливает организм к активной деятельности.

Проблема часто не в том , что не хочется делать зарядку , а в том , что очень не хочется делать зарядку. Здоровье это важно и здоровье во многом зависит от вашего поведения , от вашей силы воли. И , конечно, от вас зависит , какой стиль поведения , образ жизни вы выберете. Одна из форм поддержания здоровья это движение. Наше тело может выполнять различные движения. По- разному двигаются животные. Мы уже учились у животных разным движениям , а сейчас их вспомним.

(ФИЗМИНУТКА)

Ну и, конечно, соблюдение личной гигиены - это тоже активная работа над своим здоровьем.

Что такое гигиена? Вы соблюдаете ее?

Тогда закончите предложения. Я аккуратный чистоплотный человек. Я умею следить за собой , потому что я взрослый , мне 10 лет. Я соблюдаю правила гигиены.

Существует прекрасное выражение: «в жизни все в твоих руках - держи их в чистоте!»

Соблюдение личной гигиены, закаливание, зарядка- все это составляющие активной деятельности.

**4 сообщение «Ситуация»**

У меня есть два друга: Коля и Толя. Коля очень самостоятельный. Он в последнее время стал курить и теперь выглядит как взрослый. Девчонки обращают на него внимание. Но я слышал, что это очень вредно: в сигаретах есть яд , он отравляет организм. Курящие люди чаще болеют и чаще умирают. А Толя не выглядит так модно , как Коля с сигаретой. Но Толя зато всегда бодрый , веселый и сильный .Он занимается спортом .А я все думаю, что мне делать: закурить , как Коля , или спортом заняться как Толя.

Давайте расскажем о курении, а потом решим что делать.

**О вреде курения (***фото курильщиков)*

Курильщик сначала и не замечает , как он отравляет свой организм. А ведь в табаке есть сильнейший яд-никотин. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их. Только человек не сразу замечает это. Да , бывает поташнивает после первой сигареты, голова кружится. Это организм подает сигнал тревоги. Многие курильщики курят не потому , что им нравится курить, а потому , что хотят показаться взрослее. Не у каждого хватает сил проявить характер и отказаться от сигареты в курящей компании. И очень вредно даже находиться рядом с курящими , т. к. приходится вдыхать ядовитый дым. А через несколько лет тот, кто курит , начинает кашлять, задыхаться при беге и даже ходьбе, быстро уставать. И ждут курильщика болезни органов дыхания: астма, туберкулез, рак.

Ну и что ты решил. Будешь курить? А вы ?

**О вреде алкоголя**

Не менее вреден и алкоголь, От него тоже страдают все внутренние органы, а особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому ,что человек просто напросто глупеет, у него ухудшается память, труднее усваивается новое .Алкоголь-это средство, которое способно человека разумного превратить в безрассудное существо. Разрушение личности у взрослого, злоупотребляющего алкоголем, происходит в среднем через 10 лет, в тоже время у ребенка такие изменения происходят через 3-4 года

**О вреде наркотиков**

Есть и другие одурманивающие вещества, которые могут выглядеть очень привлекательно в виде жвачек, таблеток, витаминов, сигарет, приятно пахнущих веществ. Попробовав их, человек , даже взрослый попадает в ситуацию маленькой рыбки - будет постоянно , находиться под угрозой быть съеденным.. Положение детей еще более серьезней. Эти вещества называют наркотиками, они очень опасны для здоровья ,от наркотической зависимости очень трудно вылечится.

Наркотики часто называют белой смертью. Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее он умирает. Хронические наркоманы живут очень мало. Наркотики полностью высасывают из человека все его силы. Нет никакой смелости в том, чтобы пробовать наркотики. А вот если человек сумел в компании отказаться , значит у него действительно есть смелость и воля.

Зафиксируем наши размышления. Вспомните как выглядит человек в состоянии алкогольного опьянения ,каков внешний вид наркомана, как лихо закуривает девица с лицом человека неустроенной жизни. Если все соединить получается вот такая схема.

Посмотрите на схему и сделайте вывод

Каждый хозяин своей жизни и здоровья. За вас вашу жизнь не проживут ни родители, ни учителя, ни кто-нибудь другой . Как каждый из вас решил так и будет.

Зная все это, не все и не всегда стараются изменить свой образ жизни (т.е., как мы живем каждый день) .Что же нам мешает? Какую причину вы считаете главной?

( Ребята перечисляют: отсутствие времени, лень и т.д. Идет обсуждение )

**Положительные эмоции**

Да, конечно, лень, но с ней способна справиться только личная воля человека. Нужно поставить перед собой цель и добиваться ее во чтобы то ни стало. Немецкий философ Ницше сказал: «Тот , кто знает, зачем жить, может вынести любое как».Но бывает, что человек на протяжении долгого времени находится в переживании ,стрессе, волнении или на кого-то сердится, кому-то завидует, даже злорадствует. Другими словами испытывает отрицательные эмоции. А они-то ,оказывается, очень вредны для здоровья. Чтобы человек был здоровым, он должен большую часть жизни испытывать положительные эмоции. Конечно, обстоятельства бывают разные. Всегда может произойти то , что принесет грусть ,печаль , иногда и горе А что зависит от самого человека? Что может и должен делать сам человек, чтобы иметь не только физическое , но и физическое здоровье?

(Надо быть добрыми, помогать друг другу, говорить друг другу комплименты…)

**Игра «Давайте говорить друг другу комплименты»**

По кругу ребята кидают друг другу мяч, делая комплименты. Кто не находит нужных слов - выбывает из игры**.**

Прочитайте высказывание Д.С.Лихачева «Чтобы не попадаться в сети стресса, нужно уметь управлять своими чувствами».Сделать это бывает не просто. Давайте представим различные ситуации

**Разыгрывание ситуаций**

**\***Вы пришли с улицы на три часа позже, чем обещали; вас встречает рассерженная мама, готовая вас отругать. Ваши действия (помните не должно быть отрицательного эмоционального всплеска )

\*Вы получили двойку , и, может быть вам за нее попадет. Что вы скажете родителям? А как бы вы поступили на месте родителей?

**Вывод** напрашивается сам: «Добро которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе»Л.Н.Толстой

Дошло до нас и мудрое наставление древнего китайского философа Конфуция: «Поступай по отношению к другим так, как ты бы хотел, чтобы поступали по отношению к тебе»

Положительные эмоции- это еще одно слагаемое здоровья.

А в заключении познакомьтесь с самым лучшим рецептом здоровья и счастья

**Литература**

1.Драгомилов А.Г. Биология. 8 класс.-М.Вентана-Граф,2001

2.Первое сентября (газета) 2.11.1999 г.

3.Плешаков А.А. зеленые страницы: Книга для учащихся-М.: Просвещение,1966.

4.Товпинец И.П. Естествознание: Учебник хрестоматия для 3 класса.-М.Просвещение,1997