**Путешествие в страну «Здоровье»**

Цель занятия – формирование потребности у обучающихся вести здоровый образ жизни и ответственно относиться к своему здоровью.

**Задачи:**

1. Актуализация проблемы сохранения здоровья со школьного возраста.

2. Формирование негативного отношения к вредным привычкам.

3. Разработка основных аспектов ЗОЖ.

4. Расширение кругозора обучающихся по вопросам здоровья.

5. Пропаганда здорового образа жизни.

**План проведения классного часа.**

1.Вступительное слово воспитателя.

2.Постановка цели занятия.

3.Определение актуальности поставленной цели.

4.Путешествие в страну здоровья.

Сборы. Введение понятий гигиена, вакцинация, закаливание, режим дня; народная мудрость о ЗОЖ.

Медицинская справка.

Кафе «Приятного аппетита». Упражнения на закрепление темы сбалансированного питания;

Жертвы вредных привычек.

5. Законы ЗОЖ.

6. Подведение итога классного часа. Макет газеты «Будьте всегда здоровы»

 Начать я хочу с приветствия и пожелания: «Будьте всегда здоровы».

А наше мероприятие будет проходить в форме путешествия.

1. Организационный момент. Постановка цели занятия.

Учитель читает стихотворение:

Жил однажды человек,

 Беспокойный человек,

 Он объездил всю планету,

 Всё искал по белу свету

Страну без ошибок.

Но, увы; надежды зыбки,

 Всюду он встречал ошибки…

Не повезло беспокойному человеку – не нашёл он страну без ошибок..Ребята, а не хотите ли вы попробовать найти такую страну? (Да, хотим) Как вы думаете, какая страна может называться «страной без ошибок»? (Это страна где соблюдаются законы, все веселы и счастливы). А кто живёт в этой стране? (счастливые, весёлые люди, которые никогда не болеют) А вы хотели бы жить в такой стране? (Да, конечно)

В таком случае, я предлагаю вам совершить путешествие в такую страну. Страну под название Здоровье.

2. Актуальность проблемы. Тестирование. Статистика.

При въезде в любую страну обязательно надо заполнить въездную анкету. У нас страна необычная, анкета у нас тоже была не совсем обычная. Мы с вами её заполнили заранее и теперь давайте посмотрим её результаты. И попробуем ответить на вопрос: какие ошибки совершаем мы по отношению к своему здоровью?

АНКЕТА

Сколько часов в день вы спите?

Сколько часов в день вы проводите на свежем воздухе?

Закаляешься ли ты? Каким образом?

Завтракаете ли вы?

Из чего состоит ваш завтрак?

Сколько раз в день вы принимаете пищу?

Сколько раз в день вы чистите зубы?

Занимаешься ли ты спортом?

Есть ли у тебя вредные привычки? Какие?

Сколько раз в этом году ты болел простудными заболеваниями?

(ответы жителя из страны «Здоровье»). Расхождения выделены красным цветом. Дети сравнивают результаты, называют свои ошибки. Пытаются анализировать, в чём причина (например: мало спим, т.к. Поздно ложимся спать и т.д.)

Видите, ребята, результаты нашей въездной анкеты показывают, что мы с вами тоже совершаем ошибки, и не совсем готовы стать жителями этой замечательной страны под названием Здоровье.

Ну что ж, давайте собираться в путь!

Скажите, пожалуйста, что надо нам сделать перед тем как отправиться в поездку? (собрать вещи, узнать о том месте куда мы поедем)

Мы с вами разделились на 3 туристические группы и каждая группа получит задание по подготовке к путешествию ( подготовительный этап – 2-3 мин). Нам нужно собрать вещи, выучить несколько слов из языка той страны, в которую мы поедем и познакомиться с её культурой. Помните, что я являюсь вашим туроператором в этой поездке, и поэтому вы можете обращаться ко мне с любыми проблемами, которые возникнут во время путешествия.

 **1 группа займётся сбором вещей в дорогу.**

Ваша задача собрать вещи, которые могут потребоваться для того, чтобы сохранить наше здоровье ( дети получают на подносе разные предметы: зубная щётка и паста, мыло, витамины, пачка сигарет, фрукты, пепси-кола, скакалка, чипсы, сок…) .

Их задача выбрать полезные вещи и продукты составить коллажи «Необходимые вещи» и «Вредные вещи».

**2 группа – это наши лингвисты. Их задача - составить словарик полезных слов.**

Дети получают разные слова и определения к ним. Их задача - найти правильное определение к понятиям . (слова: личная гигиена, вакцинация, закаливание, режим дня,). Зачитывают определения для всех.

Режим дня – порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

Личная гигиена (от греч. hygieinos – здоровый) — совокупность правил содержания тела, полости рта, а также пользования одеждой, обувью, способствующих сохранению и укреплению здоровья ч

Закаливание – система мероприятий, позволяющих при использовании естественных сил природы (солнце, воздух и вода) повышать сопротивляемость организма .

Сбалансированное питание - разнообразное, полноценное питание, характеризующееся необходимым количеством белков, углеводов, жиров.

**3 группа: Будут исследовать культурное наследие этой страны.**

Составить из рассыпанных слов – карточек пословицы, объяснить их смысл.

Здоровье дороже...

...золота

Спи камешком...

...вставай перышком

Чистота – ...

...половина здоровья

Здоровье не купишь – ...

...его разум дарит

Первые статьи для нашей газеты уже готов. Статьи прикрепляются на доску.

 Итак, мы въезжаем в страну Здоровье.

Голос за кадром: «Добро пожаловать в нашу замечательную страну «Здоровье». Желаем вам быть здоровыми, весёлыми и счастливыми.

Мы предлагаем вам экскурсии в следующие города : «Закаляйся», «Режим дня» и «Гигиена». Обязательно посетите наше кафе «Приятного аппетита», отдохните в парке «Движение – это жизнь», не забудьте сходить в музей-театр « Жертвы вредных привычек».

Учитель: К сожалению, мы не всегда имеем возможность посетить все достопримечательности, которые хотели бы. Поэтому, чтобы успеть посетить как можно больше интересных мест, каждая группа отправляется по своему маршруту.

Сейчас каждая туристическая группа получит путевой лист, в котором будет описан её маршрут и цели путешествия.

**1 группа поедет в город «Закаляйся».**

Дети получают карточку подсказку. Их задача – составить правила закаливания. Ответы на вопросы.

**2 группа – в город «Режим дня».**

Детям предлагается составить правильный режим дня. Можно дать подсказку в виде таблицы часов. Сравниваем составленный режим дня с режимом дня, которого придерживаются граждане в стране «Здоровья»

**3 группа – в город «Гигиена».**

Задача – составить основные правила гигиены (детям даны только слова опоры).

(перед едой, чистите зубы, чужой одеждой и обувью, носовой платок, душ, посуда, расческа, зубная щётка, умывайтесь, чистая одежда, обувь)

Медицинская лекция.

 Для эффективной профилактики простудных заболеваний, необходим целый комплекс мер. Основа этого комплекса – правильное питание. Рацион ребенка должен быть разнообразным и сбалансированным. Каждый человек сам должен уметь заботиться о своем здоровье. Следить за гигиеной.

Например, каждый школьник должен усвоить раз и навсегда, что руки нужно мыть не только перед едой, но и после каждого прикосновения к собственному носу.

Кроме того, чтобы у детей был сильный иммунитет, им нужна регулярная физическая нагрузка.

 Закаливание организма – это тоже важная мера по профилактике заболевания.

 Закаливание можно начинать в любое время года.

 Начал закаливающие процедуры - не прекращай, не делай перерывов.

 Закаляться нужно начинать при условии, что вы полностью здоровы. Закаляйтесь, постепенно понижая температуру. Обтирания, обливания холодной водой, контрастные ванны для ног - это очень простые, но эффективные средства закаливания.

 Нужно одеваться строго по сезону, с учетом температуры, как на улице, так и в школе. Не надо кутаться, но и шапку не забывайте надевать, если на улице мороз и или ветер.

 Соблюдайте режим дня. Сон должен быть не менее 10 часов.

Что касается гриппа, то единственное спасение от него, по единодушному мнению специалистов, – это вакцинация. Сегодня прививка против этого вируса входит в национальный календарь профилактических прививок. По указу президента, всем детям ее делают бесплатно, за счет федерального бюджета.

.Все очень хорошо поработали, и я думаю устали. Сейчас мы все вместе пойдём в парк «Движение – это жизнь!». Звучит музыка и все выполняют зарядку.(2 мин)

Учитель: Я предлагаю совершить ещё одну интересную экскурсию в кафе «Приятного аппетита».

Голос за кадром: «Здравствуйте ребята! Мы рады вас приветствовать в нашем кафе «Приятного аппетита». У нас вы можете заказать любое блюдо. Только помните, что ваш обед должен быть обязательно здоровым и питательным.

Выступление ученика.

а) Питание человека должно быть полноценным. В нем должны присутствовать белки (мясо, рыба, яйца, творог), жиры (сливочное, подсолнечное масло, животные жиры, орехи) и углеводы (хлеб, крупы, сахар). Необходимы и минеральные соли.

б) Питание должно быть регулярным. Учащимся следует принимать пищу 4 -5 раз в сутки: на завтрак, обед, полдник, ужин и перед сном обезжиренный кефир.

в) Умеренность - мать здоровья. Не переедайте, не перегружайте свой желудок.

г) Во время приёма пищи нельзя разговаривать, торопиться, есть слишком горячее или острое блюдо.

Далее мы заказываем продукты.

Дети видят меню, вычеркивают вредные продукты и делают заказ (только из полезных блюд). ( 3 минуты)

МЕНЮ

 Кока-кола

 Рыба запеченная под соусом

 Сок

 Чипсы картофельные

 Фанта

 Картошка отварная

 Чай зеленый с сахаром

 Сэндвич с ветчиной

 Молоко

 Салат овощной

 Лимонад

 Суп овощной

Учитель провоцирует детей и предлагает заказать кока колу, т.к. Она сладкая, вкусна и безвредная. Дети должны убедить в ошибочности такого мнения.

Молодцы. Вы хорошо справились с заданием.

**Запомните, ребята, медицинскую справку!**

 Кто курит табак – тот сам себе враг.

 Табак уму не товарищ.

1 сигарета сокращает жизнь на 15 мин.

1 пачка – на 5 часов

1 год курения отнимает 3 месяца жизни

4 года курения – 1 год жизни

20 лет курения – 5 лет жизни

40 лет курения – 10 лет жизни

– Здоровье не купишь – его разум дарит. Медицина тоже бессильна, если мы начинаем сами себя убивать.

- Мы хозяева своей жизни и в наших руках сделать её счастливой. Скажем нет самоубийству.

Выводы.

Наверное, каждый из ребят уже понял, что любой человек может стать жителем этой страны, а для этого достаточно знать и соблюдать её основные законы.

Ребята, как вы думаете какие это законы?

Вести активный образ жизни;

Соблюдать личную гигиену;

Закаляться;

Правильно питаться;

Соблюдать режим дня;

Быть в хорошем настроении.

А теперь давайте попробуем ответить на вопрос, который мы задали в самом начале нашего путешествия: где же находится страна без ошибок Здоровье? Как далеко нам надо ехать, что попасть туда? А что нам надо делать, чтобы быть здоровыми и счастливыми? (Она находится внутри нас, только сам человек в состоянии сделать себя здоровым и счастливым). Т.е. наше здоровье – в наших руках. И пусть это будет девизом для нашей газеты.

Всем спасибо за работу.

И Конечно будьте всегда здоровы и счастливы!