Муниципальное казённое образовательное учреждение «Горковская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья»

**Воспитательский час**

**Тема: «ЗОЖ».**

**Составила и провела:** воспитатель Макарова Людмила

Алексеевна

**Цель.** Развивать у учащихся навыки и умения ЗОЖ. Учить заботиться о своём здоровье, правильно питаться.

**Ход занятия.**

Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» Так не бывает.

Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему-то, один попадает в больницу два раза в год, а другой – чуть ли не каждый месяц.

**Правила ЗОЖ.**

1. Правильное питание.
2. Сон.
3. Активная деятельность.
4. Активный отдых.
5. Отсутствие вредных привычек.
6. **Правильное питание - основа ЗОЖ.**

Что мы пьём. В газированных напитках содержится кислота, которая разъедает зубную эмаль. Углекислый газ – который вреден желудку, кофеин. Самое коварное в газированных напитках это тара. Алюминевые банки – способствуют развитию инфекционных болезней.

**Кока-кола.** В некоторых случаях – заменяет бытовую химию. Например:

* Чтобы очистить одежду от загрязнения, нужно вылить банку этого напитка.
* Поможет очистить окна от дорожной пыли.
* Удалить ржавчину и налёт с унитазов и раковин.
* Удалить коррозию с батарей в автомобилях.
* Раскрутить заржавевший болт.

В составе кока-колы содержится фосфорная кислота, которая наносит вред ногтям.

Вы ещё хотите баночку кока-колы?

Самый безвредный компонент газированных напитков – вода.

**Чипсы.**

Известны коды пищевых добавок: запрещённые – F – 103, 105, 111, 121, 123, 125, 126, 130, 152.

Опасные – Е – 102, 140, 120, 124, 127.

Вы ещё хотите чипсов и сухариков?

Продукты – помощники здоровья: фрукты, овощи, рыба, бобовые, пряная огородная зелень, садовые и лесные ягоды.

1. **Сон.**

Очень положительно влияет на организм человека. Ребёнок – 10 -12 часов, подросток – 9 – 10 ч., взрослый – 7-8 ч. Но главное - человек не должен чувствовать усталость после сна, а быть бодрым весь день.

Пословицы.

 «От хорошего сна молодеешь».

«Сон – лучшее лекарство».

«Выспишься – помолодеешь».

«Выспался – будто снова родился».

1. **Активная деятельность. Активный отдых.**

Неподвижный образ жизни – одна из ведущих 10 причин инвалидности и смертности. Дефицит физической активности – причина 2 миллионов смертей в год.

Вредные привычки:

Курение, алкоголизм, наркомания.

Основные вредные качества за компьютером:

* Сидячее положение
* Воздух монитора
* Утомление глаз, нагрузка на зрение.

**Викторина.**

1. Сколько часов в сутки должен спать человек? (Ребёнок – 10 -12 часов, подросток – 9 – 10 ч., взрослый – 7-8 ч.)
2. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (гимнастика, лёгкая атлетика).
3. Назовите принципы закаливания – три П. (постоянно, последовательно, постепенно).
4. Какая пословица учит нас правильному режиму питания. (завтрак съешь сам, обед отдай другу, ужин отдай врагу)
5. Из повседневных продуктов питания какой самый опасный? (сахар).
6. Водопроводную воду перед употреблением отстаивают. Почему? (можно избавиться от хлора, который улетучивается через 2 часа).
7. Сколько процентов вредных веществ получает пассивный курильщик? (50%).
8. Назовите вещество вызывающее привыкание к курению? (никотин).
9. Назовите несколько приёмов удаления нитратов из овощей. (отмачивание, отваривание, маринование).

**Итог.** Желаю вам никогда не болеть, правильно питаться, быть бодрыми, вершить добрые дела. Вести здоровый образ жизни.