**«Мы за здоровый образ жизни».**

**3 класс.**

Цель - формировать у учащихся здоровый образ жизни.

Задачи: 1.Донести до учащихся важность и значимость здорового образа жизни для человека.

2.Научить основам здорового образа жизни.

3.Привлечь родительскую общественность к данной проблеме.

**Мероприятие состоит из следующих этапов:**

1.Сбор материала учащимися по данной проблеме, небольшие выступления в течение недели.

2.Беседа о зож

**Ход мероприятия**

Сопровождается презентацией.

**1. Организационный момент**

2.  *Учитель:* Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам. ( *у каждого ученика на парте подготовлен свой лист с тестом )*

**Тест «Твое здоровье».**

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.

3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.

5. Я почти не занимаюсь спортом.

6. В последнее время я несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. В настоящее время я курю.

9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

**За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.**

**Результаты.**

**1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

**3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

**7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе…

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

После проведения теста все присутствующие убеждаются в актуальности выбранной темы.

**Посмотрите на слайд.**

От чего зависит здоровье человека? Это видно на схеме. ( дети рассматривают схему и называют от чего зависит здоровье человека. На схеме они видят, что основной фактор здоровья – это ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Посмотрите на **второй слайд.**

Что вы видите?. Давайте эти правила назовём. (дети называют).

А вот мыслитель, поэт и философ древности Амар Хаям напи сал изречение, которое тоже можно считать одним из правил ЗОЖ:

Чтоб мудро жизнь прожить,

Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем, что попало есть,

И лучше будь один, чем вместе с кем попало.

Давайте, с вами выведем правила ЗОЖ.

**(*дети смотря на экран и читают со слайда****)*

***1. Правильное питание;***

***2. Сон;***

***3. Активная деятельность и активный отдых;***

***4. Отсутствие вредных привычек.***

***5. Соблюдение правил личной гигиены.***

***5. Физкультура, закаливание.***

Остановимся на каждом пункте отдельно.

Далее будут приведены полные сообщения детей на каждый пункт правил ЗОЖ, которые они готовили.

**1. Правильное питание—основа здорового образа жизни***.* ***( сообщение готовила Ерымовская Валерия).***

*После большой перемены в мусорнице лежат пустые бутылки из-под лимонада, давайте немного поговорим о том,* ***что мы пьем?***

В любом случае, **важно знать, что именно в газированных напитках может 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. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз больше. Разница только в том, что там она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает **ортофосфорная кислота** (Е338). Чаще всего в газировках используется именно она.

Учитель:Также газировки содержат **углекислый газ**, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется **кофеин**. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это **тара**. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

**Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.**

История кока колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 баллона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.

Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.

Чтобы удалить коррозию с батарей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.

Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на груду грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

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

Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высококоррозионных материалов.

Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.

**Все еще хотите бутылочку Колы?**

Единственный безвредный компонент газировок - вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту.   
**Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам**:

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.

2. Пейте через трубочку, чтобы избегать контакта с банкой.

3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.

4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.

5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

Теперь поговорим о беде нашего класса, это вечно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, **ч*то мы едим?***

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.

**Карточка.**Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: (распечатать и раздать детям)

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

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

**Слайд.**

Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д.

**Салат, укроп, петрушка.**

*Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.*

**Сельдерей.**

*Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления.*

**Морковь**

*Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.*

**Капуста**

*Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.*

**Свекла**

*А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.*

**Баклажаны**

*Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.*

**Яблоки**

*Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ.*

**Груши**

*Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.*

**Вишня, черешня**

*Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.*

**Малина**

*Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни.*

**Черная смородина**

*Богата общеукрепляющим витамином С.*

***Выступление о пользе сна и важности активной деятельности готовила Бурдинская Кристина.***

**2. Сон** *очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.*

Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете

**Пословицы:**

***1. От хорошего сна … Молодеешь***

***2. Сон – лучшее … Лекарство***

***3. Выспишься - … Помолодеешь***

***4. Выспался – будто вновь… Родился***

**Учитель3. Активная деятельность и активный отдых.**

Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье.

***4. Вредные привычки. ( Сообщение готовила Кривогорницына Юлиана).***

**Слайд**

**КУРЕНИЕ**

Из истории

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы.

Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».

Наказания

В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере;

В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;

В Турции курильщиков сажали на кол;

В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл…»

В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но может быть эти картинки заставят вас задуматься стоит ли начинать (фотографии: легкое здорового человека, легкое курильщика)

В табачном дыме содержится много вредных химических веществ и элементов. Всего их примерно 4000!. Среди них аммиак, ацетон, пропилен, А привыкание к курению вызывает НИКОТИН.

**Слайд**

***Сообщение расскажет Хоцкин Алексей***

**АЛКОГОЛИЗМ** хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.

**Слайд.**

***Учитель НАРКОМАНИЯ***

Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна.

В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.

Сам термин "наркомания" связан с понятием "наркотик" (от греч. narkotikos- усыпляющий).

Группу наркотиков в узком смысле слова составляют так называемые опиаты – вещества, которые добывают из мака: морфин, кодеин, героин, метадон.

Говоря о наркомании, мы имеем ввиду вещества, формирующие психическую зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время термин "наркотическое вещество" (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать эйфоризирующее, снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие.

Согласно международному принятому определению, наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество (или вещество из определённой группы) в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества несмотря на пагубные последствия. Синонимом термина наркомания является понятие "зависимость".

слайд

**ПРАВИЛА**

**ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ШКОЛЬНИКА**

***О правилах личной гигиены нам расскажет Солонарь Павел и Ивченко Полина.***

**Правила личной гигиены**

Павел 1.   Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.

2.   Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.

3.   Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.

4.   Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.

5.   Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.

Полина 6.   Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. Не оставляйте использованные стаканчики, выбрасывайте их в мусорное ведро.

7.   Следите за чистотой своей одежды, обуви.

8.   Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь. Для занятий в компьютерном классе используйте одноразовые бахилы.

9.   Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родным в домашней уборке.

10.   Соблюдайте режим дня!

***Закаливание, физкультура. ( Сообщение готовил Кулаков Артур.)***

**Слайд**

Закаливание необходимо для того, чтобы повысить устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.  
Основные эффекты закаливающих процедур:

• укрепление нервной системы,

• развитие мышц и костей,• улучшение работы внутренних органов,

• активизация обмена веществ,• невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.

Средства закаливания просты и доступны. Главное не бояться свежего воздуха. При закаливании следует придерживаться таких основных принципов:

• проводить закаливающие процедуры систематически, постоянно

• увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,

• начинать закаливание в любом возрасте,

• не допускать переохлаждения,

• избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,

• правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,•,

• закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями Основные факторы закаливания — природные и доступные “Солнце. Воздух и Вода”.

Запомните! Основное правило закаливания – правило трёх П: Постоянно. Последовательно, Постепенно.

**Учитель Викторина.**

Вопросы викторины:

Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты? (Можно отравиться бутулином).

При сжигании в городе мусора почему загрязняется воздух?

Несколько приемов удаления нитратов из овощей. (Вымачивание, отваривание, маринование)

Табачный дым содержит много химических соединений, веществ и элементов. Назовите их примерное количество. (4 000)

Среди них в табачном дыму содержится аммиак, ацетон, пропилен, никотин, пиридин и другие вещества. Назовите вещество, вызывающее привыкание к курению. (Никотин)

Сколько процентов вредных веществ получает пассивный курильщик? (50%)

Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему? (Чтобы избавиться от хлора, который улетучивается через 2 часа)

Из повседневных продуктов питания, какие самые опасные для здоровья? (Соль и сахар)

Назовите принципы закаливания – три П. (Постоянно, последовательно, постепенно)

Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу)

Сколько часов в сутки должен спать человек? (ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов)

Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (Плавание, гимнастика, легкая атлетика)

**Главный вывод: Ребята. Приобретая все эти знания, что вам захотелось сделать? Как себя вести или, может быть, себя изменить?**

**Ответы детей:**

* Никогда не болеть;
* Правильно питаться;
* Быть бодрыми;
* Вершить добрые дела.

**В общем, вести здоровый образ жизни!**

**Правильно, а ещё?... рассказать об этом другим, чтоб как можно больше людей были здоровы.**