**«Мы Выбираем ЗОЖ».**

**Цель:** пропаганда здорового образ жизни.

**Задачи:**- формирование понятий о ЗОЖ;

-расширить знания учащихся о влиянии компьютера и интернета на организм человека;

-воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

* Добрый вечер, ребята, и уважаемые гости!

Сегодня наш воспитательский час называется – **Здоровый образ жизни(1Слайд)**

**-** Ребята, как думаете, о чем мы будем говорить?

( ответы детей)

- Конечно же, о здоровье, мы будем говорить о том, что необходимо делать, чтобы сохранить и укрепить наше здоровье.

Давайте рассмотрим понятие «**здоровье**», как вы его понимаете? (ответы детей)

- В словаре дается такое определение:

**Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.»**

Ребята, как вы понимаете **физическое здоровье? (психическое, социальное).**

**- Физическое здоровье –** это состояние правильной работы организма. Человек не болеет, и у него достаточно сил учиться и делать необходимые дела.

**-Психическое здоровье –** проявляется в том, человек доволен собой, может делать выводы из своих ошибок (т.е. связано с внутренним, душевным состоянием).

- **Социальное здоровье –** проявляется в отношениях, и общении с другими людьми.

В старину говорили, «здоровье – дороже любого богатства». Это самое ценное, что есть в жизни человека. А чтобы быть здоровыми надо вести здоровый образ жизни.

Есть такая наука **Валеология –** наука о ЗОЖ

**3 Слайд**

**Медициной и наукой доказано,** на здоровье влияет:

**- наш образ жизни – 50%**

**- окружающая среда – 20%**

**- медицинское обслуживание – 10%**

**- наследственность – 20%**

50% говорит о том, что многое зависит от самих себя. Почему? -Правильно, для этого надо соблюдать определенные правила ЗОЖ.

**4 Слайд**

**Давайте выделим основные правила ЗОЖ:**

1. **Режим дня.**
2. **Правильное питание.**
3. **Двигательная активность**
4. **Нет! – вредным привычкам.**

Молодцы, давайте поговорим о каждом пункте подробней.

1. Давайте вспомним, что такое режим дня! От того, как распланировать наш день зависит очень многое.

- Режим дня – это установленный распорядок жизни: работы, учебы, питания, отдыха и сна.

Давайте вспомним наш распорядок дня. С чего начинается наш день (отв. детей)

Если человек после сна встает бодрый, значит продолжительность сна достаточная. (9-10ч. сна для старших школьников).

**ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ:**

1. Приучи себя вставать в одно и тоже время;
2. Выполняй каждый день утреннюю зарядку;
3. Следи за чистотой своего тела и жилища;

4) Старайтесь есть в одно и тоже время

**Вывод: О режиме дня нам все понятно. Чтобы хорошо учиться, успевать делать все свои дела – соблюдайте режим дня!**

**Правильное питание( 5 Слайд)**

Подробней остановимся на питании. Все знают, что правильное питание – основа ЗОЖ. Но не все и всегда это соблюдают. Когда вы идете в магазин, что вы любите покупать? Беда нашей школы и не только – ваши любимые чипсы и сухарики: и с беконом и с грибами, с икрой и с сыром и др. А знаете ли вы, что эти различные вкусы получаются за счет применения ароматизаторов и искусственных химических добавок. А на самом деле никакой икры там нет. ( показ пачек сухариков и чипсов)

Об этом говорят такие буквы «Е», которые указаны на упаковке. Присутствие в пище таких добавок может принести большой вред здоровью человека. Так что, ребята, я вам рекомендую не злоупотреблять такими продуктами.

Вредны для человека и различные газировки. А чем они вредны расскажет нам Маша К.

Доклад о вреде газировки.

- Спасибо….

**Вывод:** Как страшно стало ребята. Вот что оказывается мы любим пить. Не покупайте таких газировок. Лучше пейте соки и компоты, в них много витаминов.

А какие продукты должны быть в рационе, мы сейчас рассмотрим в пирамиде питания.

**Слайд 5.**

**Вывод:** Не забывайте основные правила питания: кушать в одно и то же время по режиму, разнообразно.

Мы это с вами в интернате делаем, старайтесь соблюдать и дома.

Переходим к следующему правилу,

**Слайд 6.**

**Двигательная активность.**

Что же входит в это понятие? (ответы детей)

Давайте их рассмотрим:

- физическая культура

- спорт

- подвижные игры

- прогулки, походы

- физический труд.

**Движение –** это важнейшая потребность нашего организма. На протяжении тысячелетий истории человечества люди стремились развивать такие качества, как выносливость, ловкость, сила, быстрота.

Физкультура приносит отличное самочувствие, прекрасное настроение, уверенность в себе, помогает сделать успешную карьеру.

Вспомните недавнюю олимпиаду , которые прошли в Сочи. Как мы все болели, переживали и радовались успехам наших спортсменов.

**Слайды 7,8**

**Вывод:** Берите пример с наших олимпийцев! Для сохранения и укрепления здоровья занимайтесь спортом.

- А теперь для вас небольшая разминка- эстафета: «Виды спорта».(Дети по очереди выходят к доске и пишут свои примеры).

-Размялись, с заданием справились. Молодцы!.

-Продолжаем наш воспитательский час. Поговорим о вредных привычках. О каких?( ответы детей: алкоголь, курение, наркотики )

**Слайд 9**

Об этих вредных привычках мы говорили много. Но в настоящее время весь мир очень сильно волнует новая вредная привычка, которую называют чумой 21 века. Что это может быть?

**Слайд 10**

**-** Компьютер и интернет зависимость.

Современный мир нельзя представить без компьютера и интернета. Многие из вас ими пользуются: вы узнаете что- то новое, интересное, играете в разные игры, регистрируетесь в различных социальных сетях.

Стоит ли говорить, что иногда вместо того, чтобы лишний раз выйти прогуляться на свежем воздухе, мы садимся за компьютер, и получаем вредное излучение. Это касается и телефонов.

Послушайте такие данные:

- Ежедневно пользуются интернетом 89% подростков.

- В будни проводят от 3 до 8 часов – 37, подростков, в выходные – 47%.

-Очень популярен у подростков мобильный интернет.

При работе с интернетом обращайте внимание на сайты, которые посещаете. Помните, что многие из них тратят ваше время впустую.

- Найдите для себя хобби, интересное занятие.

Недавно мы с вами читали статью « Опасный интернет ».

Давайте вспомним её

( Рассказ Димы З.)

**Видеоролик**

Вывод: - Интернет может быть прекрасным и полезным средством для обучения, отдыха или общением с друзьями, но как и реальный мир – сеть может быть очень опасна!

**Правила работы за компьютером: (Слайд 12)**

- Сидеть правильно, держать спину прямо;

- 25-30 минут, делаем перерыв;

- глаза от монитора д.б. на расстоянии 70 см, не забывайте делать гимнастику для глаз;

- чередовать работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе!

**Игра:** анаграммы: составить слова, которые имеют отношение к здоровью.

А теперь мы с вами составим рецепт долголетия, вспомните все то, о чем мы с вами сегодня говорили.

И каждый, на лепестке ромашки напишите, что по вашему необходимо делать для сохранения здоровья, и что наоборот может сильно навредить.

В завершении воспитательского часа ещё раз вспомним правила ЗОЖ.

ПОМНИТЕ ИХ, И СТАРАЙТЕСЬ СОБЛЮДАТЬ!

Лена Ф.(Стих):

-У человека в жизни есть

Привычек много, их не счесть,

Но если ты ленивым будешь,

Привычек вредных не забудешь,

Дружи со спортом и зарядкой,

С четким и правильным распорядком.

Здоровый образ не забудь

И в жизни будет светлый путь!

- Наш воспитательский час подошел к концу.

- Спасибо! Берегите свое здоровье!