Открытый классный час «Наш выбор-Здоровый образ жизни!»

Цели:

формировать убеждения о здоровом образе жизни и о здоровье, как самой главной ценности;

развивать у детей умение вести дискуссию, аргументировать собственную точку зрения;

формирование здорового образа жизни посредством правильного питания, учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье

развивать познавательные интересы, активность детей, творческие способности, речь; воспитывать любовь к себе, к людям, к жизни.

На доске записаны слова: Любовь, Дружба, Здоровье, Богатство, Слава, Семья, Счастье.

Оборудование6дерево, яблоки ,проектор,стикеры
 Ход беседы:

                                                        Эпиграф:

                                                         Когда нет здоровья, молчит мудрость, не

                                                 может расцвести искусство, не играют силы,

                                                  бесполезно богатство и бессилен разум.

                    Древнегреческий историк Геродот

1. Орг. момент.

        Здравствуйте, дорогие ребята, гости!

        Представьте, что мы с вами на острове, где сбываются мечты. Каждый из вас может выбрать из списка только одну мечту: Любовь, Дружба, Здоровье, Богатство, Слава, Семья, Счастье. (Слова записаны на доске). Выбор за вами! (ребята по очереди говорят, что они выбирают). Подводится итог, что и сколько выбрали ребята.

       Большинство из вас не выбрали Здоровье. А без здоровья не может быть ни славы, ни любви, ни богатства, ни счастья.

А ведь ещё древнегреческий историк Геродот сказал: Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум.

        Мы при встрече говорим друг другу «здравствуйте». Это значит, что мы всем желаем здоровья потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда его теряем.

       - Я вам предлагаю внимательно послушать одну сказку, и ответить на некоторые вопросы?
СКАЗКА  Проблемная ситуация

 В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - сыновья часто и подолгу болели.
Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались…

- Как вы думаете, что ответили мудрецы правителю?

(Ответы детей: иметь желание быть здоровым, заниматься спортом, закаливаться, правильно питаться, вести активный образ жизни, исключить вредные привычки, соблюдать режим дня, избегать стрессовых ситуаций).
Чтобы быть счастливым-нужно быть здоровым.И тема нашего классного часа…

- Ребята, а хотите ли вы проверить: насколько вы здоровы? Я предлагаю вам   небольшое тестирование о своем здоровье, перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

ТЕСТ

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов занятий 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. 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.

Л.Т.Татарникова, М.В. Поздеева «Валеология подростка»

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 менять, иначе…

Посмотрите результаты и сделайте для себя выводы. Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные [правила](http://www.sokol.ua/150--2--2--kaem-0730-511500/p114378/) здорового образа жизни. Как вы думаете что влияет на наше здоровье?

1. Правильное питание;

2. Режим дня и Сон;

3. Активная деятельность и активный отдых;

4. Отсутствие вредных привычек.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Любой живой организм в силу жизнедеятельности клеток, тканей и органов непрерывно тратит входящие в состав организма вещества.

Для поддержания здорового образа жизни необходимо, чтобы все эти траты покрывались пищей. Совершенно естественно, что правильное питание человека должно содержать все те вещества, которые входят в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. Рацион школьников обязательно должен содержать витамины, так как они повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки. Соблюдая режим питания, ни в коем случае нельзя переедать.

Известный русский публицист и литературный критик Д.И. Писарев уверял: «Измените пищу человека, и весь человек мало-помалу изменится». Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Современный рацион питания большинства людей отличается большим потреблением продуктов, содержащих много углеводов. Результат – переедание и ожирение.

В настоящее время наши прилавки магазинов переполнены различными полуфабрикатами и консервантами, всем тем, что медленно отравляет нашу жизнь.

*А что же на самом деле должны мы употреблять в пищу каждый день?*

*Назовите  продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым?*

Ответ учащихся.

Полезная пища.

Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты,  повышающие жизнедеятельность организма.  Необходимо включать их в свой рацион. А хлеб из муки мелкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает жизнедеятельность организма. Также важно помнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для здоровья.

Разделите продукты питания на две группы: полезные и вредные и обоснуйте свой ответ.

Полезные продукты                                Вредные  продукты

Рыба, кефир, чипсы, геркулес, пепси, фанта, подсолнечное масло, жирное мясо, морковь, торты, лук, капуста, «Сникерс», яблоки, груши, шоколад, «Кириешки».

Хорошо так каой выбор и какой вывод мы сделаем о значении питания?

СОН

Второе правило - отдых и благотворное влияние сна. Сон очень положительно влияет на организм. Много споров идет вокруг того, сколько же надо спать человеку? Но все приходят к выводу, что не меньше семи часов, некоторым нужно побольше, некоторым - поменьше. Но главное человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день. По этому поводу народ тоже сложил пословицу

- От хорошего сна молодеешь

- Сон - лучшее лекарство

- Выспался - будто вновь родился.

*Вы согласны с эти?*

Научитесь расслабляться и уделяйте достаточно времени на полноценный сон. Во время сна, наш разум полностью отключается от других органов чувств. Когда мы лишаем себя сна, мы подвергаем себя риску возникновения депрессии, ожирения или повышению кровяного давления. Помните: «кто рано ложится, тот рано встает». Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.

АКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Третье правило здорового образа жизни - это активная деятельность и активный отдых.

Статистика утверждает, что дефицит физической активности - это причина 2-х миллионов смертей в год. Заведите себе привычку после школы играть в футбол или утром бегать, девушкам хорошо по утрам и вечерам прыгать через скакалку. Можно родителям помогать по дому.

- *Ребята, какой активный отдых предпочитаете Вы?*

(ученики рассказывают о том, как они отдыхают).

Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы.

 А каким видом спорта увлекаетесь вы?

Начинаю с игры

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ *(Проведение игры-активатора “Пирамида”.)*

- Я выберу одного из вас (*беру за руку ребенка и вывожу к себе на середину*). Он выйдет на середину и пригласит к себе двух других. Те двое выберут каждый себе ещё по двое игроков и т.д. Таким образом, каждый приглашённый должен пригласить к себе ещё по два человека. Игра заканчивается, когда не остаётся никого, кто ещё сидит на своём месте.

(Ребята выстраиваются в “пирамиду”)

- Посмотрите, как мало времени вам потребовалось, чтобы поднять всех присутствующих со своих мест!

Вот с такой же скоростью, словно эпидемия, распространяются вредные привычки и неизлечимые болезни на земле. Они приносят страшное горе. Наша задача – научиться не стать их жертвой. Присаживайтесь

Учитель: *какие же факторы мешают здоровому образу жизни и являются жизненно опасными?*

Ответы учащихся:  Курение, алкоголь, наркомания.

И так, четвертое правило. Вредные привычки.

*Ребята, а вы знаете к чему приводит употребление наркотиков, спиртных напитков и курения?*

*Видеоролик о вредных привычках и последствиях №1*

Учитель: Ребята, представьте, что вы сейчас находитесь на ярмарке, прогуливаетесь между латками, подыскивая что-то для покупки….

*Сценка:*

Продавец табака (расхваливает на ярмарке свой товар): «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.

Парень покупает немного табака и расспрашивает продавца:

– А почему стариком не буду?

– Потому что до старости не доживёшь.

– А почему собака не укусит?

– Так с палкой ведь будешь ходить.

– А почему вор в дом не залезет?

– Потому что всю ночь будешь кашлять».

Запомните:

Кто курит табак – тот сам себе враг.

Табак уму не товарищ.

Предлагаю вашему внимания еще один видеоролик.№2

Ребята после просмотра страшных фото на слайдах,я думаю у вас никогда не возникнет интерес к вредным привычкам

 А сейчас проведем тренинг на столе лежат яблоки как вы думаете почему я взяла именно яблоки,возьмите яблоко и скажите «Я никогда не буду зависеть от вредных привычек потому что….»

(Аргумент, позволяющий отказаться от алкоголя курения)

Давайте поиграем в известный всем конкурс **«Анаграммы»**и ещё раз убедимся какой вред наносит организму человека вредные привычки.**(слайд)**

Акшель  ( кашель)

Дыошка ( одышка)

Неболиз асдцер ( болезни сердца)

Акр егликх ( рак лёгких)

Мресть ( смерть)

Ракисе ( кариес)

Ымрощни ( морщины)

Молодцы! Понравилось игра, предлагаю поиграть вам еще в одну игру.

**Игра «Диалог с товарищем» или «Как сказать нет»**

Перед карточки на которых написаны варианты предложений,Вам предлагается разыграть данные варианты. ……..

Попробуй пиво! У тебя будет хорошее настроение!

Хочешь пиво? Выпей, никто не заметит!

Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет.

Давай покурим! Или ты трусишь?

Давай покурим! После одной сигареты к курению не привыкнешь.

Почему ты не куришь? Боишься, что мама наругает?

У нас во дворе многие курят, ничего с ними не случилось. Попробуй и ты!

А сейчасмы хотим представить вашему вниманию сценку подготовленную ребятами

«Минздрав предупреждает»

- А в завершении нашего занятия мы соберем с вами «Дерево здоровья».

У меня на столе лежат разноцветные цветочки, на которых напишите какие занятия или полезные советы пожелаете всем вы чтобы быть здоровыми?*(Заниматься спортом, есть много сладкого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, курить, умываться, чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, читать книги, помогать маме)*

*Дети под музыку по очереди выходят к столу и, сделав выбор, прикрепляют листочки на изображение дерева. Можно предложить детям прокомментировать свои действия.*

У нас получилось такое яркое, крепкое, здоровое дерево.

Наш разговор о здоровом образе жизни подходит к концу.

Хочу спасибо вам сказать

За эту встречу, за беседу,

За то, что каждый смог сказать,

О том, что ранее не ведал:

О том, что называют – бред,

Когда считает наш сосед

Что, покурив, слабей не станет,

Он в этом сам себя обманет.

А мы запомнили одно:

Мы со здоровьем заодно!

Ведь, как прекрасно просто Жить,

Любить, творить, здоровым быть!

Желаю вам:

Никогда не болеть;

Правильно питаться;

Быть бодрыми;

Вершить добрые дела.

 Спасибо ребята !Вы наше будущее-будущее нашей страны РК!!!И я уверена что вы будете достойным продолжением нашего народа!