

**МБОУ Черкутинская ООШ им. В.А. Солоухина.
Автор Переверзева Ольга Александровна
2011-2012 учебный год.**

**Классный час на тему: «Мы – за здоровый образ жизни!»
Классный час совместный: дети + родители.**

Цели:

- 1) формировать убеждения о здоровом образе жизни и о здоровье, как самой главной ценности;
- 2) развивать у детей умение вести дискуссию, аргументировать собственную точку зрения;
- 3) формирование здорового образа жизни посредством правильного питания, учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- 4) развивать познавательные интересы, поисковую активность детей, творческие способности, речь; воспитывать любовь к себе, к людям, к жизни;
- 5) приблизить родителей к школьной жизни их детей;
- 6) повысить авторитет родителей в глазах их детей, способствовать еще большему духовному их соединению.

Эпиграф

"Я верю, – говорил еще в прошлом столетии великий биолог, иммунолог Илья Мечников – что для каждого человека 120 лет – это должен быть не возраст. Купить здоровье нельзя, его можно только зарабатывать собственными постоянными усилиями. Лишь настойчивая работа над собой позволит каждому сделать себя энергичным долгожителем".

1 Приветствие.

Ребята встают в ряд перед гостями и по очереди читают приветственные слова.

Здравствуйтесь, дорогие гости! Издревле люди при встрече желали друг другу здоровья: «Здравствуйтесь», «Доброго здоровья!», спрашивали: «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровья, а счастье — найдём». Действительно, здоровье необходимо любому человеку. Здоровье — это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого. «Жизнь долга,

если она полна», — говорят в народе. Один из главных показателей здоровья – продолжительность жизни.

Продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия. В конце XX века средняя продолжительность жизни в России составляла 71 год у женщин и 57 лет у мужчин. Сегодня мы поговорим о том, что вы сами можете сделать для укрепления своего здоровья. Как вы думаете, какие факторы влияют на наше здоровье?

(Ребята отвечают.)

По мнению учёных, от 10 до 20 процентов здоровья заложено в нас генетически, 20 процентов зависит от окружающей среды, 5—10 процентов от развития медицины, а на 50 процентов здоровье зависит от нас самих. Без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. И, к сожалению, часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот восстановить его — не просто.

Наше здоровье складывается из нескольких составляющих. Это и здоровый образ жизни, и благоприятная среда обитания, и рациональное питание (с условием обеспечения безопасности пищевых продуктов и воды), и эффективная демографическая политика. Доказано, что более половины всех болезней взрослых приобретены в детские годы. Причём наиболее опасный возраст — от рождения до 16 лет. Сбережённое и укреплённое в детстве и юности здоровье позволит жить долго и активно, даст возможность выбрать профессию по душе и призванию, не ограничивая выбор состоянием здоровья.

2 Слова ведущего учителя.

Здравствуйте уважаемые ученики, родители и гости. Цель нашей сегодняшней встречи проста - мы повторим с вами те истины о здоровом образе жизни, которые всем известны, но далеко не всеми выполняются на практике в его жизни. Обратимся к словам великого биолога и иммунолога И.И. Мечникова.

Учитель показывает его портрет и читает эпиграф, написанный на доске.

3 Викторина.

Играет команда учеников и команда их родителей.

1 конкурс «Тест о своем здоровье».

А сейчас мы с вами 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.

ТЕСТ

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...

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 здорового образа жизни.

Результаты передаются жюри, подсчитываются очки из среднего арифметического всех баллов команды.

2 конкурс.

Вспомним пословицы и поговорки.

Дописать каждой команде пословицы и поговорки.

Задание

- Береги платье снову, а здоровье ... (*Смолоду.*)
- Тот здоровья не знает, кто болен ... (*Не бывает.*)
- Болен — лечись, а здоров ... (*Берегись.*)
- Забота о здоровье - лучшее... (*Лекарство.*)
- Здоровье сгубишь — новое... (*Не купишь.*)

- Смолоду закалиться — на весь век... (*Пригодится.*)
- Двигайся больше — проживёшь ... (*Дольше.*)
- После обеда полежи, после ужина... (*Походи.*)
- Здоров на еду, да хил ... (*На работу.*)
- Больному и мёд не вкусен, а здоровый и камень ... (*Ест.*)
- Лук семь недугов ... (*Лечит.*)

3 конкурс.

Правила правильного питания.

Каждая команда пишет на листочке правила правильного питания. затем ведущий их читает, а жюри проверяет.

Поговорим немного о питании. Питание — одна из основных потребностей человека, а пища — единственный источник необходимых организму питательных веществ и главный источник энергии. Человек — существо всеядное, он может питаться как животной, так и растительной пищей.

Вспомним основные правила питания:

- есть продукты, полезные для здоровья;
- есть в одно и то же время;
- есть продукты в определённом порядке;
- есть не быстро и не очень медленно;
- каждый кусочек тщательно пережевывать;
- не объедаться;
- сладости есть только после обеда!
- после еды полоскать рот;
- употреблять больше фруктов, ягод и овощей — источников витаминов.

4 конкурс.

Витамины — это жизнь.

Настало время поговорить о витаминах. Они необходимы организму в небольшом количестве — Всего несколько миллиграммов в день, но без них человек болеет и быстро устаёт. Не зря их название произошло от латинского слова *вита* — «жизнь».

Что и говорить, весна для нас — лучшее время года, время, когда оживает природа, преображается всё и все вокруг. Да вот только досадно, что именно с наступлением весны связаны слабость,

плохой аппетит, сонливость, головная боль... В чём же дело? Просто в наш организм в это время года поступает недостаточное количество витаминов, что и называется авитаминозом.

Поэтому весной надо есть пищу, более богатую витаминами, например квашеную капусту, варенье, салаты из ранней зелени. Полезно выпивать в день хотя бы стакан сока.

В настоящее время известно около 20 витаминов.. Это; А — витамин роста и зрения, В₁ — тиамин, который способствует нормальной деятельности нервной системы, В₂ — повышает усвояемость пищи, С — аскорбиновая кислота, которая играет особо важную роль в процессах обмена веществ, D — антирахитический витамин, стимулирующий рост костей.

Сейчас я предлагаю вам перечень продуктов, в которых содержатся эти пять витаминов. Ваша задача — вписать все продукты в таблицу, распределив их по содержанию витаминов.

Задание

- Масло. (A)
- Морковь. (A)
- Семечки. (B)
- Мясо. (B)
- Шиповник. (C)
- Перец. (C)
- Рыбий жир. (D)
- Арахис. (B)
- Творог. (B)
- Лимон. (C)
- Яйца. (A)
- Фасоль. (B)
- Сыр. (B)
- Печень. (D)
- Икра. (D)

Дается список продуктов, играющие должны распределить витамины по продуктам. Затем ведущий учитель читает правильный вариант, а жюри проверяет.

5 конкурс .

Вредные привычки.

Команды перечисляют на листочках вредные привычки. Затем их озвучивают. Затем сдают жюри.

6 зубная викторина.

7 конкурс «Тест на гибкость».

Выходят по одному представителю из команды и выполняют упражнения на гибкость. Жюри оценивает.

4 Рефлексия.

Каждый участник игры на своем листке отвечает на вопросы: Что знал? Думал по другому, как? Что нового узнал?

5 Стихи.

Заключительное слово учащихся.

1-й. Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

2-й. Грустить и петь, смеяться и любить.

3-й. Но, что бы стали все мечты возможны,

4-й. Должны мы все здоровье сохранить.

5-й. Спроси себя: готов ли ты к работе –

6-й. Активно двигаться и в меру есть и пить?

7-й. Отбросить сигарету? Выбросить окурочек?

8-й. И только так здоровье сохранить.

9-й. Взгляни вокруг: прекрасная Природа

10-й. Нас призывает с нею в мире жить.

11-й. Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

12-й. Планете всей здоровье сохранить.

Желаю вам крепкого здоровья!

Берегите себя и своих близких!