

Апаласова Н.М.,

классный руководитель 5 т класса

МОУ «Лицей г. Козьмодемьянска»

Классный час «Будь здоров»

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

- Задачи:**
1. Формировать у учащихся представления о положительных и отрицательных факторах влияющих на организм человека; дать разъяснение понятию «здоровье».
 2. Развивать и коррегировать мыслительную деятельность, память, воображение, связную устную речь; расширять кругозор учащихся.
 3. Формирование потребности в здоровом образе жизни, духовном и нравственном совершенствовании.

Технологии: критического мышления, исследовательского обучения, технология игрового обучения, проблемное обучение.

Оборудование: мультимедийное оборудование, мультимедийная презентация, продукты, жетоны, листы бумаги

1. Вступительная часть.

Классный руководитель:

- Здравствуйте, дорогие ребята!

- Сегодня мы виделись несколько раз и уже приветствовали друг друга. Как Вы думаете, почему я опять говорю: «Здравствуйте»

(ответ: желаете здоровья)

- Вы совершенно правы, я желаю, чтобы Вы были здоровыми и болели как можно реже, поэтому и говорить, мы, сегодня будем о здоровье.

2. Актуальность темы. Тема для нашего класса очень актуальная. Давайте сначала определим уровень своего здоровья. У вас на столах лежат разноцветные жетоны. Русский врач Николай Михайлович Амосов предложил определять уровень здоровья следующим образом:

- если Вы не болели в течение всего учебного года - у Вас самый высокий уровень здоровья(зелёный цвет).
- Если заболевание возникло во время эпидемии или экзаменов – средний уровень здоровья (синий цвет)
- Если Вы болеете во время обычных учебных нагрузок – уровень здоровья самый низкий (красный цвет)

3. Основная часть.

3.1 Определение понятия «здоровье».

Прежде чем начать говорить о том, как быть здоровым, нужно выяснить, что такое здоровье. - Что такое здоровье? Каждая группа должна составить свое определение здоровья (учащиеся высказывают свое мнение и предлагают разные варианты ответов) - По ответам групп можно сделать вывод, что Вы имеете общее представление о том, что такое здоровье

Определений понятия «Здоровье» много, но более общим является определение, принятое Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ).

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов»

А теперь давайте попробуем разобраться это определение, для этого Вам нужно будет составить кластер (учащимся раздаются памятки о том, что такое кластер)

Кластер-графический приём систематизации материала. Мысли не громоздятся, а “гроздятся”, т. е. располагаются в определённом порядке.

Технология составления:

Ключевое слово;

Запись слов вокруг основного слова. Они обводятся и соединяются с основным словом;

Каждое новое слово образует собой новое ядро, которое вызывает дальнейшие ассоциации. Таким образом, создаются ассоциативные цепочки;

Взаимосвязанные понятия соединяются линиями.

Каждая группа составляет кластер.

Группы представляют кластеры и делают вывод.

3.2 Определение факторов, влияющих на здоровье

- Ребята, а как Вы думаете, что нужно, чтобы сохранить здоровье?

Физическое благополучие: хороший иммунитет, правильное питание, отказ от вредных привычек

Душевное благополучие: душевное спокойствие, отсутствие стресса и депрессии, хорошее настроение, доброжелательное отношение к окружающим людям

Социальное благополучие: наличие жилплощади, комфортные домашние условия, соблюдение гигиены, необходимые материальные средства для нормального образа жизни

- Каким понятием можно обобщить все эти условия (Здоровый образ жизни)

- Чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

- Какие факторы влияют на здоровье человека? Что такое фактор? (фактор – существенное обстоятельство, которое оказывает положительное или отрицательное воздействие)

- Давайте проверим, насколько хорошо Вы разбираетесь в факторах здоровья.

Викторина:

1.Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)

2. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (нет)

3. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10000 человек? (да)

4. Верно ли, что бананы поднимают настроение? (да)
 5. Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (да)
 6. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
 7. Отказаться от курения легко? (нет)
 8. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)
 9. Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 5 часов? (нет)
- Молодцы ребята! Хорошо справились с заданием

3.3 Составление формулы здоровья.

-Предлагаю начать выводить формулу здоровья (использую кластер)

На доске: Формула здоровья

1) рациональное питание. Что значит рациональное питание? (сбалансированное, богатое витаминами)

Выступление с сообщением о здоровом питании (опережающее задание)

Здоровое питание школьника

Дети школьного возраста нуждаются в сбалансированном питании. Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день. Причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр. Кисломолочные продукты – источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше есть не картошку и макароны, а тушеные и вареные капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту. Один-два раза желательно есть рыбу, один раз в неделю – красное мясо, один-два раза в неделю ребенок должен есть бобовые или такие блюда, как фаршированные овощи, в остальные дни ребенку можно давать белое мясо (например, курицу) или блюда, приготовленные из макаронных изделий.

Необходимо заметить, что необходимо есть продукты всех пищевых групп. Хорошо, чтобы питание школьников опиралось на хлеб, другие злаковые и картофель. Готовя еду, необходимо отдать предпочтение муке грубого помола, здоровое питание предполагает, 2/3 рациона школьников будут составлять продукты, изготовленные именно из такой муки.

Для здорового, полноценного питания школьникам необходимо давать 5 порций разнообразных фруктов и овощей ежедневно. Одной порцией может считаться:

1 фрукт среднего размера – например, банан, яблоко, апельсин;

2 фрукта маленького размера (таких, как слива), 10-15 виноградин, вишен, ягод;

1 столовая ложка сухих фруктов - таких, как изюм или курага;

1 небольшой стакан натурального сока (если ребенок выпьет больше, это все равно считается, как одна порция).

Также детям нужны 3 порции молочных продуктов в день. Это может быть одна упаковка йогурта, один стакан молока или 1 кусочек сыра размером со спичечную коробку.

Мясо, рыба являются наилучшими источниками железа. Однако бобовые (чечевица, фасоль), зеленые листовые овощи и обогащенные злаки также могут дать организму школьника достаточно железа.

Жирная рыба – такая, как, сардины, анчоусы, лосось – очень богаты омега-3 жирными кислотами. Эти кислоты нужны для правильного функционирования нервной, иммунной и сердечнососудистой систем ребенка. Детям необходимо съедать 2 порции жирной рыбы в неделю.

Жирные или сладкие продукты – такие, как торты, печенье, шоколадные вафли - можно употреблять только в небольшом количестве.

В качестве полезных напитков школьникам следует пить молоко и воду - поскольку они не разрушают зубы. Соки обладают повышенной кислотностью и содержат высокий процент сахара (даже в натуральных соках мы находим природные сахара). Поэтому соки лучше пить во время еды – в противном случае, желательно разбавлять их водой.

Правильное питание школьника – залог его здоровья, успеваемости и нормального развития.

2) Выступление с сообщением....

- Перед сегодняшним занятием было дано задание узнать как можно больше об одном из ваших любимых продуктов – чипсов.

Вывод: Очень вредный продукт, нужно стараться как можно меньше употреблять в пищу.

3) Режим дня.

- Помимо питания, на наше здоровье влияет режим дня. Послушайте лекцию врача и постарайтесь запомнить, о чем он говорит (Просмотр видео о режиме дня).

- А теперь попробуйте расставить виды деятельности в правильном порядке (учащиеся расставляют виды деятельности на рисунке по порядку, затем сверяются со слайдом).

4) Продукты без вредных добавок.

- Покупая продукты в магазине, мы должны быть внимательными. Помнить, что есть еще такие компоненты в еде, которые могут разрушить здоровье человека. Это пищевые добавки, самыми распространенными среди которых являются ингредиенты с индексом Е.

Так ли безопасно потребление таких продуктов? Е-стандарты

Буква «Е» на этикетке состава того или иного продукта питания обозначает соответствие европейскому стандарту питания, а цифровой индекс – сам вид добавки. Некогда, названия этих химических веществ указывались в составе продуктов полностью, но по причине объёмности названий была произведена замена на буквенно-цифровой код.

На сегодняшний день не только на территории РФ, но и в Европе использование Е-добавок в производстве продуктов питания запрещено. Но только некоторых. Все еще разрешены и опасны для здоровья:

Е-добавки	Какую опасность представляют	Где содержатся
E951	Истощение запасов серотонина в коре головного мозга, развитие маниакальной депрессии, припадков паники, насилия	Газированные напитки
E171, E320-322	Болезни печени и почек	
E414, E171, E330, E296, E322, E321, E903, E420, Y965, E422, E951		Жевательные резинки
E951, E471, E621, E627, E631, E551, E100		Чипсы и сухарики
E1442		Кисломолочные продукты
E250	Пищевые отравления, онкологические заболевания	Колбасные изделия
E102	Пищевая аллергия	Мороженое
E133, E407, E410, E412, E466, E471		Мороженое
E476, E124		Шоколад
E400-499	Заболевания пищеварительного тракта	
E500-599	Диарея, сбои в работе печени	
E105, E126, E130, E131, E143, E152, E210, E211, E330, E447	Онкологические заболевания	
Запрещены на территории РФ	E103, E107, E125, E127, E128, E213-219, E140, E153-155, E166, E173-175, E180, E182, E209, E213-219, E225-228, E230—233, E237, E238, E240, E241, E252, E253, E264, E281—283, E302, E303, E305, E308—314, E317, E318, E323—325, E328, E329, E343—345, E349, E350—352, E355—357, E359, E365—368, E370, E375, E381, E384, E387—390, E399, E403, E408, E409, E418, E419, E429—436, E441—444, E446, E462, E463, E465, E467, E474, E476—480, E482—489, E491—496, E505, E512, E519—523, E535, E537, E538, E541, E542, E550, E552, E554—557, E559, E560, E574, E576, E577, E579, E580, E622—625, E628, E629, E632—635, E640, E641, E906, E908—911, E913, E916—919, E922—926, E929, E942—946, E957, E959, E1000, E1001, E1105, E1503, E1521.	

- Давайте определим, можно ли употреблять эти продукты, не опасаясь за свое здоровье (шоколад “Alpen Gold”, йогурт «Активиа», сухарики «Кириешки», жевательная резинка “Orbit”). Учащиеся определяют состав продуктов, опираясь на таблицу.

5) Правила приема пищи.

- Для того, что бы от пищи получать максимальную пользу - нужно следовать некоторым правилам приема пищи. Давайте рассмотрим их.

Основные правила приема пищи:

Начинайте есть только при ощущении голода. Следует различать голод и аппетит. Проверьте себя: если сухую корочку хлеба вы съели бы сейчас с удовольствием - значит вы голодны. Это основное правило приводит к двух-трех разовому приему пищи в день, и также исключает перекусывание между основными приемами пищи, т.к. это серьезнейшим образом нарушает работу пищеварительной системы.

Употребление воды. Употребляйте 2-3 литра воды на протяжении дня. Прекращайте прием воды за 20-30 минут до еды и возобновляйте его не менее, чем через 30 минут после приема фруктов, через 1 час после крахмалистой пищи и через 2 часа после белковой.

Тщательно пережевывайте и смачивайте слюной пищу. В еде должны преобладать овощи, фрукты, орехи, злаковые, бобовые, зелень. Рекомендуется включать в свой рацион хрустящие овощи и фрукты, и употреблять сырые овощи. Сделанно это для того, что бы приучать себя тщательно пережевывать пищу. Во-первых этим вы тренируете свои зубы и десна, во-вторых углеводная пища начинает перевариваться еще во рту. Поэтому идеальная для этого пища это хрустящие фрукты и овощи. При приеме пищи следите за тем, что бы тщательно пережевывать, и вскоре это закрепится у вас на подсознательном уровне.

Обязательно отдыхайте до и после еды.

За обеденным столом не должно возникать ни одной недоброй мысли. Чем же недобрая мысль так опасна? Как мы знаем, негативные мысли вызывают негативные эмоции, далее негативные эмоции влияют на нервную систему и всё это вместе негативно влияет на работу органов при приеме пищи. Если затрагивать энергетику, то на энергетическом уровне при приеме пищи вы можете себе даже навредить. Потому что все ваши мысли влияют на окружающий вас мир. Например, если вы выпьете воды при хороших мыслях, то вода подействует на вас как лечебное средство, а если же наоборот, то не принесет ни какой пользы или даже может навредить вашему здоровью. Поэтому, прежде чем приступать к трапезе, расслабьтесь и подумайте о чем-то хорошем, уберите все недобрые мысли прочь.

Важную роль играет температура пищи. Холодные блюда должны иметь температуру не ниже комнатной, а горячие не обжигать губы и рот, чтобы не возникла необходимость подуть на ложку.

Не переедайте. Всегда после правильного приема пищи у вас должно быть легкой ощущение голода. Желудок должен быть наполнен не более, чем на 2/3 объема (это примерно объем сложенных пригоршней ваших ладоней). Если же у вас легкого ощущения голода нет, то следует пересмотреть свой рацион или уменьшить количество принимаемой пищи.

Старайтесь оставаться в том весе, который для вашего возраста идеален. Давайте теперь попробуем рассчитать каждый для себя. Существуют несколько способов. По одной из них

вы можете сами проверить соответствие вашего веса и роста по формуле

Масса тела (в кг) = $50 + 0,75 * (T - 150) + (A - 20) : 4$; T - рост в см; A - возраст в годах.

6) Отказ от вредных привычек.

- Говоря о вредных привычках, следует сказать, что курение – одно из самых вредных. Есть такой анекдот.

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."

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца.

-А почему стариком не буду?

-Потому что до старости не доживешь.

-А почему собака не укусит?

-Так с палкой ведь будешь ходить.

-А почему вор в дом не залезет?

-Потому что всю ночь будешь кашлять.

-Обсуждение сюжета рисунка. Как вы думаете, ребята, что хотел сказать автор этого рисунка? Демонстрируется рисунок:

7) Закаливание.

- Закаливание помогает не болеть, помогает защитить наш организм от простудных заболеваний. Посмотрите ролик и скажите, какие самые простые способы закаливания организма (просмотр ролика).

8) Занятия физкультурой, спортом.

- Движение – это жизнь. Если Вы не нагружаете свои мышцы физической нагрузкой, то о здоровье можете только мечтать. Малоподвижный образ жизни ведет к застою лимфы, которая движется только под действием мышечных сокращений, к зашлакованности организма, к нарушению функции внутренних органов и, как следствие, к появлению болезней. Человек, которому не хватает движения, не может быть здоровым. Постоянно отдыхающие мышцы не позволяют нормально работать капиллярам, ноги и руки постоянно мерзнут из-за того, что теплая кровь не может достичь в необходимом количестве удаленных участков тела. Нарушая важнейший закон природы – закон движения – мы расплачиваемся за это болезнями. Чтобы быть здоровым надо начинать день с зарядки. Можно делать ее под музыку, как предлагают ребята (Демонстрация комплекса упражнений для зарядки учащимися под музыку).

9) Хорошее настроение.

- Важно для здоровья также узнавать каждый день что-то новое, иметь хорошее настроение, встречать день с улыбкой, делать добрые дела, как, к примеру, герои мультфильма про крошку Енота..

- Вывод: Таким образом, получилась формула здоровья
здоровье = рациональное питание + закаливание + режим дня + здоровый сон + активный образ жизни, спорт + отказ от вредных привычек + хорошее настроение.

4. Рефлексия. Составьте синквейн по теме: Здоровье. (Правила составления синквейна:

В первой строке одним словом обозначается тема (именем существительным).

Вторая строка – описание темы двумя словами (прилагательные)

Третья строка – описание действия в рамках этой темы тремя словами (глаголы, причастия)

Четвертая строка – фраза из четырех слов, выражающая отношение к теме (разные части речи)

Пятая строка – одно слово, синоним темы.

Здоровье -

Бесценное, дорогое.

Заниматься, беречь, закаляться.

Я люблю свое здоровье!

Жизнь!