

## Классный час на тему «Береги здоровье смолоду»

**Цель** – расширить знания учащихся о пользе здорового образа жизни, формировать представление учащихся о правильном питании, вспомнить правила гигиены учащихся, познакомить о вреде курения, воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

### Ход классного часа.

#### 1. Организационный момент;

#### 2. Вступление.

**Ведущий - учитель:**

- Наш классный час называется «Береги здоровье смолоду». Почему?

-Здоровье- самый драгоценный дар, который человек получает от природы, чтобы укрепить организм, правильно питаться, стремиться к физическому совершенству, быть стойкими, сильными и выносливыми. Во всем мире 7 апреля отмечают Всемирный день здоровья. И мы сегодня будем говорить о здоровом образе жизни.

Нет необходимости убеждать кого-то в пользе спорта. Занимаясь спортом, ребенок укрепляет здоровье: во всех системах организма и органах лучше циркулирует кислород и кровь. Даже во время перемен не нужно оставаться в сидячем положении, нужно двигаться. Если дома готовим уроки, то каждые 45 минут необходимо делать перерыв для активной мышечной деятельности. Такая смена умственной и физической нагрузки приносит отдых и сохраняет работоспособность. Утро нужно начинать с зарядки. Это займет 5-10 минут. На выходных лучше погулять по лесу, по парку. Нужно укреплять свой организм, чтобы быть всегда бодрым и энергичным.

-Назовите известные вам виды спорта.

-А каким видом спорта занимаетесь вы?

-Какую пользу вам принесло занятия спортом?

#### Физкультминутка

Раз — подняться, потянуться  
Раз — подняться, потянуться,  
Два — нагнуть, разогнуться,  
Три — в ладоши, три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре — руки шире,  
Пять — руками помахать,  
Шесть — на место тихо сесть.

#### 3. Правильное питание

-Какие продукты приносят пользу?

На доске рисунки детей. На рисунках изображены продукты, содержащие витамины А, В, С.

-Какие основные правила питания вы знаете?

1 ученик

*Правило первое:* нужно соблюдать разнообразие в питании. В пище должно быть достаточное количество белков (мясо, рыба, творог, яйца, фасоль, горох), жиров (сливочное и растительное масло и др.), углеводов (сахар, мука, крупы, крахмал), витаминов.

Витамины содержатся в продуктах:

-витамин «С» - в апельсинах, белокачанной и цветной капусте, сладком перце, укропе, петрушке, зеленом салате, шиповнике, грецких орехах, смородине, лимонах, яблоках.

- витамин «А» - в рыбьем жире, печенке, сливочном масле, желтках, молоке, рыбе, моркови, помидорах. Тыкве, шпинате, петрушке и т.д.

-витамин «В» - в дрожжах, муке, горохе, фасоли и т.д.

Витамины человеку нужны каждый день.

2 ученик

*Правило второе:* помните об умеренности. Не пере едайте. Это не только перегрузка для желудка. Но и прямой путь к ожирению. «Кто жаден до еды, дойдет до беды» гласит вьетнамская пословица. В умеренных количествах следует употреблять мучные изделия, животные жиры, сладости, соленую и жареную пищу.

3 ученик

*Правило третье:* правильное распределение пищи в течение дня. Утром-сытный завтрак, обед, а вечером-скромный ужин. Медики советуют четырехразовое питание. Избегайте спешки, еды всухомятку, старайтесь не пить газированные напитки. **Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.**

Чтобы почистить туалет и чайник от накипи, 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.

Единственный безвредный компонент газировок - вода.

Давайте подумаем, какие блюда будут полезны для здоровья.

#### Название блюд

1. Шашлык

2. Сосиски

3. Шоколадные конфеты

4. Фрукты

5. Каша гречневая

6. Картофельные чипсы

7. Щи со свежей капустой

8. Салат из свежих овощей

9. Компот из сухофруктов

10. Суп куриный с лапшой

11. Кока-кола

12. Кисель из ягод

-Какие советы мы можем дать своим близким людям по здоровому питанию

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
2. Не ешьте много острого и соленого.
3. Не ешьте много сладостей.
4. Побольше ешьте овощей и фруктов.

#### **4. Гигиена**

-Какие правила гигиены вы знаете?

-Как правильно чистить зубы?

-Какой режим дня у вас?

*4 ученик рассказывает о режиме дня.*

Здоровье-самая большая ценность для человека и окружающих. Крепкое здоровье-это залог бодрости, работоспособности, долголетия. Соблюдение здоровья невозможно без соблюдения гигиенических правил.

История мыла насчитывает более 6 тыс. лет. Античному миру мыло не было известно: древние греки пользовались мелким песком, для очищения тела, а древние египтяне мылись с помощью пасты из пчелиного воска, растворенной в воде.

Массовая гигиена получила распространение лишь во 2 половине 19 века, когда начали изготавливать мыло промышленным способом. Оно стало доступным многим.

-Назовите средства гигиены, которыми вы пользуетесь.

#### **5. О вреде курения**

В настоящее время наука располагает тысячами доказательств, подтверждающих тот факт, что табак содержит губительные для организма человека вещества. Их около 400! Самым же вредным из них является никотин. Он обладает сильным отравляющим действием.

*Чтение рассказа «Приключения Тома Сойера» Марка Твена.*

После вкусного обеда, состоявшего из рыбы и яичницы, Том сказал, что теперь ему хочется научиться курить. Джо ухватился за эту мысль и объявил, что он тоже не прочь. Гек сделал трубки и набил их табаком...

Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень осторожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым был неприятен на вкус, и их немного тошнило, но все же Том заявил:

- Да это совсем легко! Знай я это раньше, я уж давно научился бы. - И я тоже, - подхватил Джо. - Плевое дело!..

Разговор продолжался, но вскоре он начал чуть-чуть увядать, прерываться. Паузы стали длиннее. Пираты сплевывали все чаще и чаще... Несмотря на все их усилия, им заливало горло, и каждый раз после этого начинало ужасно тошнить. Оба сильно побледнели, и вид у них был очень жалкий.

-Как вы думаете, почему детям стало плохо?

**Никотин** - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).

В чем же проявляется никотиновое отравление? Это слюнотечение, тошнота, побледнение кожных покровов, слабость, головокружение, сонливость. Кроме того, чувство страха, головные боли, шум в ушах, учащение пульса и другие расстройства деятельности организма. Вот почему мальчикам стало плохо.

*5 ученик рассказывает о влиянии курения на внешность человека*

Твердые частицы дыма придают коже землистый, серый оттенок. Глаза раздражаются табачным дымом, слезятся и краснеют. Снижается острота зрения. Сажа и деготь осаждаются на зубах, зубы темнеют. Голос становится грубым, хриплым.

*6 ученик рассказывает о влиянии курения на организм человека*

-Влияет на органы дыхания (Смолы, содержащиеся в табачном дыме, оседают на стенках, поэтому легкие у курильщиков имеют грязно-бурый цвет. От курения развивается рак легких).

-Влияет на сердечно-сосудистую систему. (У всех курильщиков частота сердечных сокращений выше, чем у некурящих. У курильщиков в 10 раз чаще встречаются заболевания сердца).

-Влияет на пищеварительную систему. (Составляющие табака растворяются в слюне и с ней попадают в желудок, происходит воспаление слизистой желудка. Это может вызвать язву желудка. У курящих людей клетки печени изменяются, что может привести к циррозу печени).

### **Пассивное курение**

-Как вы думаете, что такое пассивное курение?

Табачный дым вреден не только для самих курящих, но и для тех, кто находится рядом. Все, кто окружают курящего, называются пассивными курильщиками. И хотя сами они не курят, но также вдыхают табачный дым и наносят вред своему здоровью.

Дым, выходящий из горящего края сигареты токсичнее. Он содержит в 2-3 раза больше никотина. Пассивные курильщики болеют теми же заболеваниями, что и курильщики.

Во многих странах ведется борьба с курением.

## **6. Итоги урока**

### **Работа в группах**

- 1) вспомните, о чем мы говорили на уроке и напишите правила здорового образа жизни.
- 2) вспомните пословицы о здоровье, о вреде курения.

Подводятся итоги.

Помните: здоровье, радость жизни и счастье в ваших руках. Берегите здоровье смолоду.

## Литература

1. Марк Твен «Приключения Тома Сойера»
2. Лаптев А.П. «Береги здоровье смолоду». Научно-популярная медицинская литература. Изд-во: Медицина, 1988г.
3. Баранов, А. А. Табакокурение детей и подростков: гигиенические и медико-социальные проблемы и пути решения : [монография] / А. А. Баранов, В. Р. Кучма, И. В. Звезда ; Союз педиатров России [и др.]. – Москва : Литтерра, 2009г.
4. У.Иванова «Вредные привычки у детей. Профилактика и преодоление»- М: АО «Первая Образцовая технография», 2018 г.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании: учеб. I модуль. – М.: NestleОлимпиа-Пресс, 2000г.