

СОГЛАСОВАНО

**Директор ГБОУ
школы-интерната
им. И.Е. Егорова
_____ Е.В. Попова**

Открытое мероприятие

Классный час

Тема: «Мы - за здоровый образ жизни»

Воспитатель: Малыгина Н.А.

Классный час «Мы – за здоровый образ жизни»

Цель: формирование ценностного отношения учащихся к своему здоровью.

Задачи:

– расширить представление учащихся о здоровом образе жизни; способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности;
-моделирование жизненной перспективы с позиций ценностного отношения к здоровью.

Ход классного часа

1. Беседа «Что такое здоровье? »

Тема нашего классного часа **«Здоровый образ жизни»**. Издавна люди при встрече желали друг другу здоровья: «Здравствуйте», «Доброго здоровья!», спрашивали «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье - найдем». Действительно, здоровье необходимо каждому человеку. А какой смысл в понятие «здоровье » вкладываете вы? (*Суждения учащихся*). Спасибо за интересные определения, чувствуется, что проблема здоровья находится в поле вашего внимания.

Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то современная молодежь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит на 7-8 место.

Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства.

2. Составление схемы «Здоровый образ жизни»

Теперь давайте задумаемся о своем образе жизни и составим схему «Здоровый образ жизни».

Чтоб мудро жизнь прожить,
Знать надобно немало.
Два главных правила запомни для начала:
Ты лучше голодай, чем, что попало есть,
И лучше будь один, чем с кем попало.

Из чего складывается здоровый образ жизни? (*Учащиеся высказывают своё мнение*)

1. Здоровое питание;
2. Режим дня;
3. Активная деятельность и активный отдых;
4. Отсутствие вредных привычек.

3. «Секреты здоровья»

Если мыслить образно, то ваше здоровье можно представить в виде дома, который сейчас

постепенно строит каждый из вас. Каким он будет - красивым, покосившимся или крепким и

долговечным? Давайте попробуем построить дом нашего здоровья вместе. Что на ваш взгляд

составляет фундамент здоровья? (*Учащиеся высказывают своё мнение*).

Это – наследственность.

4. «Секреты питания».

1. Правильное питание—основа здорового образа.

При здоровом питании снижается заболеваемость, улучшается психологическое состояние, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.

*После большой перемены в мусорном ведре лежат пустые бутылки из-под лимонада, давайте немного поговорим о том, **что мы пьем?***

В любом случае, **важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред.** Во-первых, это **углеводы**. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок **аспартам**. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз больше. Разница только в том, что там она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает **ортофосфорная кислота (E338)**. Чаще всего в газировках используется именно она.

Также газировки содержат **углекислый газ**, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется **кофеин**. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это **тара**. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

История кока колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

Чтобы почистить туалет, 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 батареи в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.

Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на грудку грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. Ее pH равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти.

Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высококоррозионных материалов.

Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.

Все еще хотите бутылочку Колы?

Единственный безвредный компонент газировок - вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту.

Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам:

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.
2. Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.
3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.
4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.
5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

Теперь поговорим о беде нашего класса, это вечно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, **что мы едим?**

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.

Вы хотите чипсов и сухариков, приготовленных на дешевых гидрогенизированных жирах, притрушенных огромным количеством химикатов под названием «пищевые добавки» и содержащих огромные количества канцерогена-акриламида?..

Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д. Сейчас я буду называть полезные качества продукта, а вы угадайте, чему они принадлежат.

Салат, укроп, петрушка.

Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.

Морковь

Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.

Капуста

Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.

Свекла

А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.

Баклажаны

Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.

Яблоки

Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ.

Груши

Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.

Вишня, черешня

Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.

Малина

Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни.

Черная смородина

Богата общеукрепляющим витамином С.

Пословицы:

1. От хорошего сна ... Молодеешь
2. Сон – лучшее ... Лекарство
3. Выспишься - ... Помолодеешь
4. Выспался – будто вновь... Родился

Многие из нас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты но и целые часы. Посмотрите эту сценку – может кто-то узнает себя в этих персонажах..

5. Заключительное слово

Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – это самая большая ценность для человека. Мы построили наш «дом здоровья». Пусть он будет крепким, надёжным и долговечным.

Желаю вам:

- ☀️ **Никогда не болеть;**
- ☀️ **Правильно питаться;**
- ☀️ **Быть бодрыми;**
- ☀️ **Вершить добрые дела.**

В общем, вести здоровый образ жизни!

6. Рефлексия

Что интересного вы узнали сегодня?

Какие выводы для себя сделали?

Помните, ваше здоровье- в ваших руках!