**Классный час совместно с родителями.**

 **Тема: "Мы за здоровый образ жизни"**

К данному классному часу дети готовились в течение месяца по группам, собирали материал по темам, редактировали с учителем, готовились к выступлению перед одноклассниками и родителями.

**Цели:**

* создать условия для формирования здорового образа жизни – правильного питания, чистоте и опрятности, навыка закаливания организма;
* воспитывать у учащихся чувство ответственности за свое здоровье и желание укреплять его;
* обучать школьников работе в группе.

**Сегодня на классном часе мы узнаем :**

• От чего зависит здоровье человека?

• Как его беречь?

**Вступительное слово учителя.**

- Здравствуйте, ребята!

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья:

«Здравствуйте, доброго здоровья!» «Как ваше драгоценное здоровье?!»

И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили

«Здоровья не купишь» «Дал бы здоровья, а счастья найдёшь»

- Что значит быть здоровым? (Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть живым, правильное питание)

 - Здоровье в большей степени зависит от вас самих?

Предлагаю провести мозговой штурм в виде игры «Ромашка»: на лепестках ромашки записана первая половина пословицы - продолжить…

В здоровом теле, (здоровый дух)

Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)

Заболел живот, держи (закрытым рот)

Быстроного и ловкого (болезнь не догонит)

Землю сушит зной, человека (болезни)

К слабому и болезнь (пристает)

Поработал - (отдохни)

Любящий чистоту – (будет здоровым)

- Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы - это народная мудрость.

Древние греки, например, мало болели, но долго жили!

-От чего же им так везло? Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались. В школе полдня занимались наукой, полдня физкультурой.

А что значит правильное питание? Сегодня мы как раз с вами об этом поговорим.

**Выступает 1 группа - Здоровое питание – основа процветания (говорят все вместе)**

**Правила питания**

1.Пища должна быть разнообразной

2.Не увлекайся солёной, острой, жирной и жареной пищей

3.Во время еды не разговаривай и не читай

4.Не торопись, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.

5.Не переедай, ешь в меру.

И ещё очень важное правило - не уходи в школу голодным. Обязательно съешь йогурт или творожок, печенье или выпечку и не забудь про тёплый напиток – какао, чай. Не пропускай горячий завтрак в школе. Позавтракать надо тёплой пищей, тогда легче будет думать и двигаться. Питаться надо несколько раз в день (завтрак, обед, полдень и ужин). Перерывы между едой должны быть не более четырёх часов. Причём ближе к вечеру пища должна становится более лёгкой. Мясные блюда лучше включать в обед, в ужин использовать молочные или овощные блюда. И никаких сухомяток!!! Пищу обязательно надо запивать.

От неправильного питания развивается кариес и ожирение.

Что значит неправильное питание?

Ребята, скажите, что вы любите пить (лимонад, сок, колу)?

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.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса.

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 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.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на груду 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.

**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 избегать 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.

**А что вы любите кушать?**

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 в полной мере относится и к сухарикам.

    **Учитель:**Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д.

***Двое учащихся по очереди называют названия овощей и их ценность в питании.***

**Салат, укроп,  петрушка.**

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

**Сельдерей.**

*Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления.*

**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.*

*Во всех этих продуктах содержится очень много витаминов.*

**Учитель:**  Игра «Доскажи словечко»

 1. В нашем класс есть закон: вход грязнулям … (запрещён).

2. Чтобы грязь не собирать, ногти надо … (подстригать)

3. Даже маленькие хрюшки обожают чистить … (ушки)

4. Тело мылом мыть не лень, в душе губкой каждый… (день)

5. Для красивенькой прически носим мы всегда… (расчески)

 **Учитель.** Народная мудрость гласит: «Кто аккуратен, тот людям приятен». Поэтому кроме правильного питания каждый человек должен опрятно выглядеть.

# Выступает 2 группа – Чистота всего полезней - сохранит от всех болезней

А мы познакомим вас с правилами личной гигиены.

1.Умывайся утром и вечером, используй средства личной гигиены.

2.Чисти зубы не менее 3 минут. Чистить зубы пастой следует утром после завтрака и вечером перед сном. Зубную щетку нужно перемещать вертикально, а не только горизонтально. Вечерняя чистка полости рта особенно необходима, так как во рту между зубами остаются кусочки пищи, которые начинают гнить. Продукты распада через испорченные зубы проникают в организм и могут вызвать нарушение работы желудочно-кишечного тракта. В целях профилактики заболеваний зубов следует два раза в год посещать зубного врача.

3.Всегда мой руки с мылом перед едой, после прогулки и туалета, игры с животными и выполнения различных работ. Мыть руки лучше тёплой водой, т.к. от холодной кожа шелушится и делается жёсткой.

4.Имей всегда чистый носовой платок.

5.Следи за чистотой своей одежды и обуви.

6.Не ходи в одной и той же обуви на улице, в школе и дома.

7.Дома носи мягкую, домашнюю обувь, для спортивных занятий используй спортивную обувь.

8.Соблюдай режим дня.

Делят класс на 5 групп и предлагают ситуации.

**1.**Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь. Какими из перечисленных ниже предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло, зубная щетка, полотенце для рук, мочалка, зубная паста, шампунь, тапочки, полотенце для тела, расческа.

**2.**Маша, Катя и Оля не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным.

а) зубы нужно чистить по вечерам, чтобы дыхание было свежим.
б) зубы нужно чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим.
в) зубы нужно чистить утром и вечером.

**3.** Тебя назначили дежурным. Нужно проследить за тем, как соблюдаются правила гигиены твоими друзьями. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки?

а) перед чтением книги;
б) перед посещение туалета;
в) после посещения туалета;
г) после того, как поиграл кошкой;
д) после игры в баскетбол;
ж) перед едой;
з) перед тем, как идешь гулять.

**4.**Как часто ты посоветуешь своим друзьям мыться в бане? Отметь.

а) 1 раз в неделю;
б) 1 раз в две недели;
в) 1 раз в месяц.

**5.** Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь? Отметь.

а) положить палец в рот;
б) помыть кожу вокруг ранки теплой водой и с мылом;
в) намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой;
г) намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой.

**Звучит песня «Закаляйся, если хочешь быть здоров»(** музыка В. Соловьёв –Седого; слова В. Лебедева-Кумача)

**Учитель:** В толковом словаре В. Даля написано: “Закаливать человека – значит приучать его ко всем лишениям, нуждам, некогда, воспитывать в суровости”.

Выступает 3 группа - **Закалка, спорт, движение – всех целей достижение (все вместе)**

Итак, как же закаливаться?

Начинаем закаливание с ежедневных воздушных ванн. Такие ванны лучше принимать утром или вечером(не позже 18 часов),спустя 30-40 минут после еды. Начинаем с комнатной температуры, затем понижаем её и увеличиваем продолжительность времени. Воздушные ванны сочетаются с гимнастическими упражнениями.
 Также можно выполнять влажные обтирания : сначала обтирают руки от пальцев к плечу, затем ноги – от пальцев к бедру ,далее грудь, живот и спину. Затем насухо вытираются полотенцем.

А ещё можно обливать ноги. Начинаем обливание тёплой водой + 28,затем снижаем на 1 градус в неделю. Но температура воды не должна быть ниже 18 градусов. Не забудьте вытереть ноги насухо!!!

А что ещё нужно, чтобы выглядеть бодрыми? (быть постоянно в движении, заниматься спортом). Мы вам предлагаем музыкальную физминутку.

МУЗ.ФИЗМИНУТКА

В наше время все дети очень любят сидеть за компьютером. Мы хотим вас познакомить с правилами:

1.Не сиди перед монитором долго!!!

2.Через каждые полчаса делай перерыв на 15 минут

3.Не забудь про хорошее освещение, а то может ухудшиться зрение.

4.Проветривай комнату!!!

Запомни: будешь долго играть в компьютерные игры и сидеть в интернете – не только испортишь зрение т осанку, но и заработаешь психологическую зависимость от виртуального мира.

 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ (предлагают для детей и для гостей)

1. Зажмурьте глаза, потом откройте их. Повторить 5 раз.
2. Делайте круговые движения глазами. Повторить 10 раз.
3. «Напишите» глазами дату своего рож­дения.
4. Вытяните вперед руку. Следите взгля­дом за ногтем указательного пальца: мед­ ленно приближайте его к кончику носа, а за­ тем медленно отводите его обратно. 5 раз.
5. Смотреть в окно вдаль в течение 1 ми­нуты.
6. Быстро поморгать (1—2 мин.) (улучшается кровообращение глаза).

**РЕФЛЕКСИЯ.**

**МНЕНИЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ О ПРОВЕДЁННОМ МЕРОПРИЯТИИ.**