**Классный час**

**Мы «ЗА» здоровый образ жизни**

**для учащихся 6 класса**

**Цель:** формирование ценностного отношения учащихся к своему здоровью, профилактика вредных привычек.

**Задачи:**
*Образовательные:* предоставить подросткам информацию о здоровом образе жизни; сформировать личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья учащихся.
*Развивающие:* развивать творческие способности, познавательные умения; освоить приёмы самостоятельной и коллективной работы.
*Воспитательные:* сформировать положительное отношение к общечеловеческим ценностям у школьников; осознание учениками значимости здорового образа жизни.

**План проведения классного часа**

1. Сообщение темы и цели классного часа.
2. Видеоролик «Здоровые дети в здоровой семье» (infoUrok.ru) – 8 мин.
3. Выступления «Правда о еде», «Правда о воде».
4. Консультация школьной медицинской сестры «Секреты здоровья».
5. Просмотр отрывков из мультфильмов Общероссийской общественной организации «ОБЩЕЕ ДЕЛО» о вредных привычках:«Тайна едкого дыма», «Опасное погружение» - до 10 мин.
6. Выпуск классной стенгазеты «Мы ЗА здоровый образ жизни».
7. Подведение итогов классного часа.

**Предварительная работа**

1. Оформление кабинета: небольшие плакаты с пословицами и изречениями о здоровье: «Здоровье — это лучшее богатство, которое есть у нас!» (Гиппократ).“У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда – есть все” (Арабская пословица). «В здоровом теле — здоровый дух» (Юней Ювинал).
2. Домашнее задание для Совета культуры –подготовить картинки здоровая еда, спорт, гигиена и т.д., ватман, клей, фломастеры.
3. Подготовить выступления:«Правда о еде», «Правда о воде» - 2 учащихся.

**Сценарий классного часа**

**Слово учителя.**

Здравствуйте, дорогие ребята! Каждый день мы с вами произносим это слово «ЗДРАВСТВУЙТЕ!» А что это значит? *(Ответы учащихся)*. Совершенно верно, мы желаем друг другу здравия или здоровья. Так исторически сложилось это слово. Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь». Наш классный час мы посвятим одной из важных тем наших дней – здоровому образу жизни!Самое ценное, что есть у человека, – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье.

Я предлагаю вам просмотреть видеосюжет и определить, какие элементы составляют понятие «здоровый образ жизни».

**Просмотр видеоролика**

Итак, из чего складывается здоровый образ жизни? *(Учащиеся высказывают своё мнение):*

1. Здоровое (рациональное) питание;
2. Двигательная активность;
3. Правильный режим дня и здоровый сон;
4. Отсутствие вредных привычек;
5. Активный отдых и позитивный настрой.

**Слово учителя.**

Совершенно верно! Вы назвали основные элементы понятия «здоровый образ жизни». И ребята, входящие в Совет культуры нашего класса, смогут составить примерный план будущей стенгазеты и распределить подготовленный ими материал. А слово мы предоставляем докладчикам с информацией о здоровом, рациональном питании.

**Выступления докладчиков**

**«Правда о еде».**Правильная организация питания школьников обеспечивает организм детей всеми ресурсами не только для роста и развития, но и для возрастающих нагрузок в школе и полового созревания.Сбалансированное питание - это питание, в котором грамотно сочетаются все необходимые для организма ребенка вещества. Это белки, жиры, углеводы, клетчатка, витамины и минералы. Чтобы дети получали все эти ценные и важные вещества, необходимо максимально разнообразить рацион. В нем должны присутствовать абсолютно разные продукты питания - мясо, рыба, фрукты, овощи, крупы, молочная продукция, орехи.

Дети должны питаться дробно, то есть примерно пять-шесть раз в день. Это необходимо для того, чтобы организм постоянно получал дополнительную энергию и не чувствовал голод.

Завтрак - это самый важный прием пищи. Завтрак пробуждает организм, запускает метаболизм и все обменные процессы, заряжает энергией и позитивом на весь день. Конечно, это возможно только в том случае, если завтрак правильный. Для школьников не придумать лучше завтрака, чем каши.

С собой в качестве перекуса ребенок может взять нескоропортящиеся продукты, например, вымытые фрукты и овощи в контейнере, соки, молоко, крекеры, цельнозерновые хлебобулочные изделия, сэндвичи с полезными ингредиентами.

В рационе подростка обязательно должны быть горячие и первые блюда. Это важно для нормальной работы пищеварительной системы. Что касается ужина, то пусть он будет легким - овощной салат, тушеное мясо или рыбное блюдо с гарниром из овощей или круп. Перед сном желательно употреблять какой-нибудь кисломолочный напиток: кефир, варенец, ряженку.

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

**«Правда о воде».**Кроме правильного питания, ребенок должен ежедневно выпивать достаточное количество чистой питьевой воды. Это минимум 1-1,5 литра. Речь идет именно о воде, а не о чае, кофе, соках, газировках и прочих напитках. Важно знать, что именно в газированных напитках может 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. Во-вторых, в диетические газировки добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли.  В-третьих, газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса.

Общий вывод:

Таким образом, очень важно исключать из рациона питания вредные продукты. Итак, в список запрещенных продуктов, которые не следует употреблять школьнику, входят сладкие газированные напитки, магазинные картофельные чипсы, шоколадные батончики, сосиски, сардельки, вареная колбаса, жирные сорта мяса в жареном виде. И, конечно, не следует приучать себя к фастфуду. Такая пища богата трансжирами, которые не несут никакой пользы организму.

**Слово учителя.**Спасибо докладчикам за столь полезную и актуальную информацию. А в нашем классе присутствует гость – это школьная медицинская сестра, которая поведает нам о некоторых «Секретах здоровья». *(выступление медработника о режиме дня школьника, необходимости спорта, закаливания, здорового сна и т.д.)*

**Просмотр отрывков из мультфильмов Общероссийской общественной организации «ОБЩЕЕ ДЕЛО» о вредных привычках: «Тайна едкого дыма», «Опасное погружение» - до 10 мин.**

Еще одна немаловажная сторона, касающаяся нашей темы, – это вредные привычки современного человека. Об этом мы посмотрим отрывки из мультфильмов.

**Выпуск классной стенгазеты «Мы ЗА здоровый образ жизни»**

Здоровый образ жизни должен стать потребностью для каждого, так как именно здоровье помогает нам успешно реализовывать свои планы, цели и задачи. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. И мы выбираем… ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. Я предлагаю в оставшееся время помочь Совету культуры закончить оформление стенгазеты, которая и будет носить название лозунга, который выбрали вы, дорогие ребята: «Мы ЗА здоровый образ жизни!»*(доработка стенгазеты, вывешивание ее в классе, фото на память)*

**Подведение итогов классного часа**

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;

Совершать добрые дела.

**В общем, вести здоровый образ жизни!**