

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САДОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

"Здоровый образ жизни современного школьника"

(для учащихся 7-8 классов)

Классный час для 7-8 классов

Сценарий разработала:
Учитель русского языка и
литературы
Фазылова Усние Симмаровна

Здоровый образ жизни современного школьника

(Классный час для учеников 7-8 классов)

Цель: *формирование психически здорового и физически развитого обучающегося.*

Задачи:

1. Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Повышение мотивации на сохранение здоровья обучающихся.
3. Научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
4. Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков.
5. Расширение знаний школьников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Оборудование: мультимедийная доска, презентация, буклеты по ЗОЖ, оборудование для игры «Брейн-ринг», раздаточный материал.

Высшее благо достигается на основе полного физического и умственного здоровья.
Цицерон

Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.
Шопенгауэр А.

Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.
Гораций

Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой.
Платон

ХОД УРОКА

Слайд 1

Учитель: Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам “здравствуй”, а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем.

Слайд 2

Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить со школьной скамьи. Почему со школьной скамьи? Давайте разберёмся. Забота о здоровье маленьких

детей целиком и полностью лежит на их родителях. Именно они решают, что есть и пить их чадам, сколько гулять, как одеваться и так далее. Как только ребёнок попадает в школу, начинается его постепенное взросление, появляются карманные деньги и то, что совсем недавно было полностью запрещено или покупалось по великим праздникам, становится доступным. Жевательные резинки, чипсы, сухарики, кола. Добавим сюда телевизор и компьютер, которые заменили некогда популярные подвижные игры и в результате получим, сидящего большую часть дня, жующего, стучащего по клавиатуре хомосапиенса, то есть человека разумного, которого разумным и назвать-то сложно.

Слайд 3

Давайте проведём небольшое тестирование о своём здоровье. Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответ «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1б и посчитайте сумму.

Слайд 4

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своём образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

Слайд 5

Так что же такое ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

(ответы детей)

ЗДОРОВЬЕ ВАЖНО И ЦЕННО, ПОТОМУ ЧТО...

- «оно является основой жизни»,
- «быть здоровым, значит быть полностью уверенным в себе»,
- «для меня важно прожить долгую и счастливую жизнь»,
- «здоровые родители - здоровые дети»,
- «здоровый организм - залог жизни»,
- «оно самое ценное, что есть у меня»,
- «от здоровья зависит будущее».

БЕСПОКОИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ НЕ ИМЕЕТ СМЫСЛА, ПОТОМУ ЧТО...

- «его и так нет»,
- «если заболеешь, то вылечишься»,
- «об этом беспокоится моя мама»,
- «это не главное в жизни»,
- «я здоров».

Вывод: Итак, те, кто считают, что от образа жизни зависит здоровье человека, сегодня получают несколько важных советов, как остаться здоровым на долгие годы. А те, кто уверен, что для этого ничего не надо делать, и человеческому организму в современном мире ничего не угрожает, убедятся, я надеюсь, в обратном.

*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.*

Слайд 6

Правила здорового образа жизни:

- **соблюдение режима дня;**
- **занятие физическими упражнениями;**
- **правильное питание;**
- **отказ от вредных привычек;**

Поговорим подробнее о составляющих здорового образа жизни.

Учитель: Что такое РЕЖИМ ДНЯ? Нужно ли его соблюдать?

(ответы детей)

Сегодня медики утверждают, что наше здоровье зависит от нашего образа жизни: наших привычек, от наших усилий по его укреплению. А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и целые часы. А чтобы научиться беречь время, нужно правильно организовать свой режим дня.

Слайд 7

Слайд 8

Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребёнок – 10-12ч; подросток – 9-10ч; взрослый – 8ч. Сейчас многие приходят к мнению, что это всё индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день. Я начинаю пословицу, а вы продолжайте...

Слайд 9

1. От хорошего сна ... (молодеешь)
2. Сон – лучшее ... (лекарство)
3. Выспался – будто вновь... (родился)
4. Выспишься – (помолодеешь)

Слайд 10

Вывод: При составлении режима дня стоит соблюдать основные его положения: выполнение различных видов деятельности в строго определённое время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание.

Учитель: Следующее, составляющее здорового образа жизни – это ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ. Поднимите руки, кто из вас занимается в спортивных секциях? Кто сможет рассказать нам о том, как спортивные занятия влияют на его организм.

(ответы детей)

Слайд 11

Физические упражнения могут использоваться в различных формах: утренняя гимнастика, длительные прогулки, различные подвижные игры на свежем воздухе, уроки физкультуры в школе, туристические походы и т.п. Конечно, уроков физической культуры в школе недостаточно для того, чтобы поддерживать себя в форме. Поэтому обязательно необходимо начинать свой день с утренней зарядки, тем более тем, кто не занимается в спортивных секциях. Давайте посмотрим серию слайдов.

Слайд 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 Слайд 19

Вывод: Физические упражнения положительно влияют не только на состояние здоровья человеческого организма, но и ведут к появлению бодрости, жизнерадостности, в пробуждении энергии активности, в развитии устойчивости организма к внешним влияниям, в том числе и заболеваниям инфекционного характера.

Учитель: Ещё одно слагаемое, которое поставит вас в один ряд с теми, кто за здоровый образ жизни, - это ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

Слайд 20

Проблема питания актуальна для каждого человека. Второе место у школьников среди приобретённых заболеваний после нарушений костно-мышечной системы занимает расстройство желудочно-кишечного тракта. Неправильное питание, употребление химикатов, к которым относятся многие пищевые добавки, стали одной из причин ухудшения здоровья учеников.

Мы привыкли к тому, что у каждого продукта есть свой вкус и запах. Прежде всего, по вкусовым ощущениям человек определяет, съедобен продукт или его лучше не есть. Так было всегда, но сегодня мы живём в период, когда внедряются всё новые и новые пищевые технологии, позволяющие любому продукту придать нужные консистенцию, вкус, запах, обеспечить тот или иной срок хранения.

Вопрос: Когда вы заходите в супермаркет в поисках чего-нибудь вкусненького, каким продуктам вы обычно отдаёте предпочтение? *(красиво упакованным в банки или коробки)*

Вопрос: А обращаете ли вы внимание на то, какие вещества входят в состав данного продукта? *(белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины)*

Вопрос: А знаете ли вы, что такое пищевые добавки? *(красители, консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса и т.д.)*

Слайд 21

Пищевые добавки – это вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания для придания им нужных свойств:

- вкуса, цвета, запаха, консистенции и внешнего вида,
- для сохранения пищевой и биологической ценности,
- улучшения условий обработки, хранения, транспортировки.

Слайд 22

Классификация пищевых добавок:

- Е100 – Е199 – КРАСИТЕЛИ (усиливают и восстанавливают цвет продуктов);
- Е200 – Е299 – КОНСЕРВАНТЫ (удлиняют срок годности продукта);

-E300 – E399 – АНТИОКИСЛИТЕЛИ (замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи);

-E400 – E499 – СТАБИЛИЗАТОРЫ (сохраняют заданную консистенцию продуктов);

-E500 – E599 – ЭМУЛЬГАТОРЫ (поддерживают определённую структуру продуктов питания);

-E600 – E699 – усилители вкуса и аромата

Король ароматизаторов – ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ – E621 (Усиливает вкусовое восприятие, воздействуя на центры удовольствия. Он негативно влияет на головной мозг, психику детей, может ухудшить состояние больных бронхиальной астмой, привести к обострению глазных болезней. Глутамат натрия действует как наркотик.)

Зачастую рядом со всеми понятными ингредиентами можно обнаружить сложные названия, загадочные для многих **Е**.

Вопрос: Что же это такое и можно ли это самое **Е** есть?

Индекс **Е** – система кодификации, разработанная в Европе. Комбинации E121, E330 и прочие говорят о типе пищевой добавки. Именно благодаря пищевым добавкам продукт даже не очень высокого качества приобретает выигрышный вкус, цвет, запах, консистенцию. Поговорим о пищевых добавках. На сегодняшний день число пищевых добавок (ПД) составляет 700 наименований. Некоторые добавки разрешены с ограничениями в использовании.

Вывод: Если пищевые добавки так вредны, то зачем же в пищевом производстве всё-таки их применяют? Конечно, человечество не может объявить войну пищевым добавкам. Полностью отказаться от них всё равно невозможно, поскольку это означает перейти на подножий корм: что смогли собрать, поймать – сразу приготовили и съели, как в доисторические времена. Объединённый комитет экспертов по пищевым добавкам считает, что они не должны использоваться в случаях, когда возможен отказ от них.

Вопрос: Полки магазинов пестрят продуктами всех цветов радуги, привлекая людей радужными напитками и другой красочной едой. Чем же красят продукты питания и безопасно ли это?

Давайте сейчас проведём небольшое исследование и посмотрим, какие из продуктов опасны для здоровья, а какие можно употреблять.

(Практическая работа в парах)

Вывод: Мы провели исследование и убедились, что можно обойтись без...

И я предлагаю поговорить о вашем питании, о продуктах, которые полезно есть. Можно выделить 6 групп продуктов просто жизненно необходимых для полноценного роста и развития подростка. Предлагаю посмотреть серию слайдов.

Слайды 23, 24, 25, 26, 27, 28

Слайд 29

Вывод: Древнегреческий философ Сократ дал человечеству хороший совет: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».

Питание должно быть разнообразным. Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными целебными травами. Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. В рационе должно быть ограничено количество соли, сахара, животных жиров.

Учитель: Немалую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками. Что же такое ПРИВЫЧКИ?

(ответы детей)

Привычки—это форма нашего поведения. Недаром А.С. Пушкин говорил: «Привычка свыше нам дана, замена счастию она».

Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, вредные, — наоборот, тормозят ее становление.

Вредные привычки могут незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека.

Вопрос: Как бороться с вредными привычками? Об этом наш следующий разговор.

Слайды 30, 31

Вывод: Отказ от вредных привычек – основное правило здорового образа жизни. Существует научно доказанный факт, что здоровый образ жизни позволяет людям жить до ста лет и более! А кто из нас не хочет прожить долгую и активную жизнь? Ну а если вы по какому-либо показателю не соответствуете, то это значит только одно, - вам есть куда стремиться, и это непременно нужно делать! А для этого нужно вести здоровый образ жизни. Всех желающих за здоровый образ жизни я приглашаю на игру «БРЕЙН – РИНГ». Сегодня играют две команды. За игровой стол я приглашаю...

Игра «Брейн-Ринг»

*Итог: Желаю вам:
Никогда не болеть,
Правильно питаться,
Быть бодрыми,*

*Вершить добрые дела.
Вообщем, вести здоровый образ жизни!*