



Методическая разработка классного часа

«Жить здорово - здорово!»

Учитель: Пелеванюк Елена Николаевна

Цель занятия: – формирование потребности у обучающихся вести здоровый образ жизни и ответственно относиться к своему здоровью.

Задачи:

1. Актуализация проблемы сохранения здоровья со школьного возраста.
2. Формирование негативного отношения к вредным привычкам.
4. Расширение кругозора обучающихся по вопросам здоровья.
5. Пропаганда здорового образа жизни.

Форма проведения: классный час в виде телепередачи «Жить здорово - это здорово!»

Оборудование:

1. Плакат с надписью «Здоровый образ жизни».
2. Упаковки продуктов для экспертизы.
3. Раздаточный материал «Коды пищевых Е – добавок».

Ход мероприятия:

*Звучит заставка из телепередачи «Жить здорово!» **Слайд 1***

Ведущий: «Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе». (П.Фосс, немецкий профессор-валеолог):

I. Вступительное слово учителя.

Когда-то не очень давно вы появились на свет, и ваши родители хранили вас и ваше здоровье, благополучие, как самую большую драгоценность в мире. По мере того, как вы растёте и взрослеете, ответственность за жизнь и здоровье возлагается и на вас самих. Об этом мы поведём речь сегодня.

Хотя вы уже взрослые, послушайте сказку. Ведь, как известно, сказка-ложь, да в ней намёк, добрым молодцам урок.

Итак, не в давние- давние времена, а в наши дни стоял на Земле Солнечный город. Жили в нём трудолюбивые и жизнерадостные люди. Но однажды на этот город навалилась беда. Стали пропадать люди, жители этого города. Родные и друзья тосковали и оплакивали свои потери. Солнце померкло и жизнь в городе остановилась. Оказалось, что около этого города поселилось чудище - дракон о трёх головах. Хитрыми уловками, коварными обещаниями заманивал он к себе людей. И после этого никто не возвращался. Решили люди бороться с этим драконом. Но прежде, чем бороться с ним, они решили узнать врага в лицо.

Выяснили, что каждая голова дракона- это вредная привычка, которая превращается в смертельную болезнь, и у каждой головы есть своё имя.



- Курение
- Алкоголизм
- Вредная еда

Многие задают себе вопрос: Как же бороться с этим драконом? «Как жить долго и быть здоровым?» Кто-то скажет: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. И способствуют этому вредные привычки. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства.

Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет обрабатываться только Вами, никто её не увидит и полезна она, прежде всего, Вам.

Подтвердите или опровергните утверждение

Слайд 2

Я считаю, что...

1. Я считаю, что веду не здоровый образ жизни
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. Я курю и считаю, что это не наносит вред моему организму.
7. Я иногда пью и считаю, что я контролирую потребление алкоголя и в любое время могу решить не пить совсем.
8. Я иногда употребляю НАРКОТИКИ
9. Я могу часами без перерыва играть на компьютере или общаться в сети
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Обработка результатов. Слайд 3

1–2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3–6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7–10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...

Теперь по общепринятым в обществе законам – можно сказать, что:

Если Вы набрали максимальное количество баллов за Ваш тест – то Вы ведёте не совсем или совсем не здоровый образ жизни.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся, как мы живём и выделим основные правила здорового образа жизни.

Правила здорового образа жизни: Слайд 4

1. Правильное питание;
2. Сон;
3. Активная деятельность и активный отдых (занятия спортом);
4. Отсутствие вредных привычек. (Вредные привычки.)
5. Вы согласны со мной?



"Про медицину".

Ученик 1: Сердце, легкие больны:

В этом нет сомнения.

Он здоровьем заплатил

За свое курение.

Ученик 2: От табака желтеют зубы,

Одышка, кашель, запах жуткий...

Какие тут, ей-богу, шутки

Ведущий: Скажите, в чем причина болезней этих людей?

Учащиеся: Курение.

А какие еще вредные привычки вы знаете?

Учащиеся: Алкоголь, наркомания.

(Учащиеся исполняют частушки собственного сочинения про вредные привычки.)

Ведущий: Давайте пригласим сюда врача-нарколога, который нам расскажет о пагубном влиянии алкоголя.

Врач-нарколог (Ученик):

1. Алкоголь угнетает центральную нервную систему, затормаживает нормальные реакции организма.

2. Алкоголь не переваривается в желудке, как пища. Он попадает прямо в кровь, а затем в мозг.

3. Алкоголь нарушает нормальную работу головного мозга.

4. По статистике от злоупотребления алкоголем жизнь человека сокращается в среднем на 12-18 лет.

5. Обычно напившиеся люди теряют над собой контроль, становятся агрессивными и злыми. Половина всех убийств связана со злоупотреблением алкоголем.

Ведущий: Давайте пригласим сюда врача-диетолога:

Ведущий: Представьте себе, что вы хотите заказать себе обед. Вот меню - выбирайте, что хотите.

(Дети заказывают блюда).

МЕНЮ КАФЕ «Бургер кинг»

1) Бифштекс из говядины

2) Чизбургер

3) Сухарики с беконом

4) Обжаренные кусочки курочки в панировке

5) Овощной салат

Слайд 5

- 6)Чипсы "Лэйс"
- 7)Куриные котлеты с гарниром
- 8)Рыбное филе с соусом
- 9)Лапша "Ролтон" с курицей
- 10)Гамбургер
- 11)Салат "Цезарь"
- 12)Картофель Фри с кетчупом
- 13)Морковные палочки
- 14)Кока-кола / спрайт
- 15)Молочный коктейль
- 16)Шоколадный батончик

Давайте спросим у врача- диетолога совместимы ли эти продукты со здоровым образом жизни.

Врач-диетолог(Ученик): Среди данных продуктов есть те, которые наносят большой вред здоровью.

Слайд 6

1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие. Они созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания, отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане не менее пяти чайных ложек.
2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жиров плюс искусственные вкусовые добавки.
3. Сладкие шоколадные батончики. Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.
4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.
5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.
6. Жевательные конфеты, чупа-чупсы, майонез, кетчуп, лапша быстрого приготовления, порошковые напитки, пиво. Во всех этих продуктах много химии: заменителей, красителей, растворителей.

Ведущий: А теперь я попрошу ребят (2 человека) провести экспертизу тех продуктов, которые находятся в моей корзине (Йогурт «Чудо», шоколад «Альпен Гольд», сок «Моя семья»).

Слайд 7

Перед вами данные о тех «Е-добавках», которые производители добавляют в свои продукты, чтобы усилить вкус, придать яркий цвет, удлинить хранение, чтоб товар был воздушным и т.д. Подумайте, прежде чем купить эти продукты!

Ведущий: Наша классный час подошел к концу. Я хочу поблагодарить всех участников. Уважаемые эксперты и врачи, что вы хотите пожелать нашим зрителям в заключение нашей передачи.

(Врачи передают свои пожелания)

Ведущий: Самое главное для нас это здоровье!
Будьте здоровы!

Приложение 1

Коды пищевых добавок

Запрещенные – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.

Опасные – E102, E110, E120, E124, E127.

Подозрительные – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.

Ракообразующие – E131, E210-217, E240, E330.

Вызывающие расстройство кишечника – E221-226.

Вредные для кожи – E230-232, E239.

Вызывающие нарушение давления – E250, E251.

Провоцирующие появление сыпи – E311, E312.

Повышающие холестерин – E320, E321.

Вызывающие расстройство желудка – E338-341, E407, E450, E461-466