Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Хадынская средняя общеобразовательная школа

Пий-Хемского кожууна Республики Тыва

***Классный час***

Проводил: Хоокуй-оол А.А.

кл.рук 7 класса

2014 г.

*Цель:* помочь учащимся выяснить, что является непреложными условиями здоровья и что мешает быть здоровым.

*Оборудование:*   
 1. Рисунки продуктов питания: яйца, хлеб, крупы, фрукты, творог, жвачки, чипсы, пакетик сухариков, бутылка газировки.   
 2. Карточки с рисунками лекарственных растений.  
 3. Три листа с рисунками и надписями:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда в себе (Л.Н.Толстой) | Жизнь – это движение. | Любой жует, да не любой живет.  Какова еда и питье, таково и житье. |

4. Мяч.

*Оформление доски.* Тема классного часа, три листа с рисунками и надписями, высказывание Д.С.Лихачева *«Чтобы не попадаться в сети стресса, нужно уметь управлять своими чувствами».*

**Ход классного часа**

Всем известна пословица: *«Деньги потерял – ничего не потерял, а* *здоровье потерял – все потерял*». Почему так говорят? *(Ответы детей: «Нездоровый человек не может неполноценно жить, работать, учиться, радоваться жизни. Ему мешают боль, болезнь» и т.д.)*

Сегодня мы ознакомимся со слагаемыми здоровья и выясним, что мешает нам быть здоровыми людьми. Ребята, а что нужно для того, чтобы быть здоровым человеком *(Ответы: «соблюдать режим дня, заниматься спортом, правильно питаться» и т.д.)*

Итак, назовем первую необходимую предпосылку здоровья.

1. **Рациональное питание.**   
    На первом месте, конечно, должно быть правильное, рациональное, т.е. разумное, питание. То что мы едим. Другими словами, наш организм состоит из того, что мы едим. Другими словами, наш организм состоит из того, что мы потребляем в пищу. А что мы едим? *(Ребята перечисляют продукты питания.)*  
    1. Игра «Полезные и вредные продукты».  
   На столе разложены рисунки продуктов питания.  
   *Задание.* Разделите продукты питания: в одну сторону – безусловно вредные, а в другую – нужные и полезные для организма.  
     
    2. Сообщение учащихся о пользе витаминов.  
   Рассмотрим некоторые примеры влияния витаминов на организм человека.  
     
    *Витамин А* усиливает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. При его недостатке возникает «куриная слепота» - заболевание, при котором человек теряет способность видеть в сумерках.  
    Витамин А содержится в животных жирах, особенно в рыбьем жире, в яичном желтке. Может витамин А образоваться и самостоятельно в печени человека из растительного пигмента – каротина, которыми богаты морковь, абрикосы, помидоры.  
     
    Большое значение для организма имеют *витамины группы В*. Они содержатся в хлебе грубого помола, дрожжах, капусте, печени, молоке, шпинате, в свежих овощах, фруктах. Особенно много его в шиповнике, лимонах, черной смородине капусте. При недостатке этого витамина (а это чаще бывает зимой и ранней весной и ранней весной) у людей повышается утомляемость, появляется слабость, уменьшается сопротивляемость к инфекциям.  
     
     
    3. Почему нельзя есть на ночь  
    Важно не только, что мы едим, но и в какое время. Принимать пищу нужно 4-5 раз в день маленькими порциями, ни в коем случае не переедая на ночь. Врачи рекомендуют, что последний раз пищу нужно принимать минимум за два часа до сна, чтобы она полностью переработалась и наш организм ночью спокойно отдыхал.  
    И конечно, огромное значение имеет качество воды, которую мы пьем, используем для приготовления пищи. Поэтому в очень многих семьях воду очищают с помощью различных фильтров от вредных примесей. Кто из вас это делает?  
    Если мы недостаточно следим за своим здоровьем, то обязательно заболеваем и лечимся. А чем лечимся? Какие вы знаете лекарства? А какие природные лекарства вам известны?  
     
    4. Сообщение учащегося «Удивительная травка».  
    Эта травка растет у нас под ногами. Она самая обыкновенная. Ее можно встретить и в деревне, и в городе. Называют ее по-разному: птичий горец, гусятник, трава-мурава, птичья гречишка, а по научному ее называют спорыш. Ходим мы по ней, не замечаем и серьезной ее не считаем. А ведь она удивительная целительница и помогает при болезнях желудка, кишечника. Спорыш – это эффективное противовоспалительное, антисептическое средство, а при гриппе и ангине – сильное жаропонижающее. Витаминов в ней больше, чем в малине, аскорбиновой кислоты больше, чем в смородине.  
     
    5. Игра «Зеленая аптека»  
    Задание: выбрать те растения, которые нам помогут при:  
   - порезе пальца;  
   - простуде;  
   - нехватке витаминов.  
     
    **Итог.** Итак, рациональное питание – это потребление чистых, натуральных продуктов, лечение природными лекарствами и обязательное соблюдение режима питания.

***Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе.***

**(Л.Н.Толстой)**

**Жизнь –**

**это**

**движение.**

**Любой жует, да не любой живет.**

**Какова еда и питье, таково и житье!**