**Классный час**

***Мы и наше здоровье (Котова Н.И.)***

Урок – КВН

Цель: прививать бережное отношение школьников к своему здоровью, учить детей быть здоровыми душой и телом, применять знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Подготовка:

1. Класс делится на три команды. Для каждой команды выбираются названия.

Ход урока:

На доске: **« В здоровом теле – здоровый дух».**

Ведущий: Ребята, с каждым годом мы становимся взрослее, знаем правила здорового образа жизни, умеем определить причины и признаки многих заболеваний, понимаем, какую опасность таят вредные привычки и необдуманное поведение. Сегодня вы сможете всем показать свои знания, как хорошо вы знаете свой организм и доказать, что действительно заботитесь о здоровье.

**Девизом** нашего **КВН**а будут слова: **«В здоровом теле – здоровый дух».**

**Представление команд**

*«Силачи» «Здоровяки» «Богатыри*»

**I Разминка**

Учитель. Отгадайте загадку, о каких органах или частях тела идёт речь?

(За каждый правильный ответ команде присуждается 1 балл)

**1.** Всегда он в работе, когда говорим.

А отдыхает, когда мы молчим.

*( язык*)

**2** .Два соседа непоседы.

День - на работе,

А ночь - на отдыхе.

(*глаза)*

**3.** Между двух светил я в середине один. (*нос)*

**4.** Двое идут, двое несут,

Третий говорит.

(*ноги, руки, рот)*

**5.** Не часы а тикает?

(*сердце)*

**7.** Красные двери в пещере моей,

Белые звери сидят у дверей.

И мясо, и хлеб – всю добычу мою –

Я с радостью белым зверям отдаю.

(*губы, зубы)*

**6.**Главный орган дыхательной системы.

(*лёгкие*)

**8.**Главный орган кровеносной системы.

(*сердце)*

**9.**Главные силачи человека

(*мышцы*)

II Станция «***Здоровое питание***»

**1.Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»**

Разделите продукты на две группы.

**Полезные продукты Неполезные продукты**

Рыба, кефир, чипсы, геркулес, пепси, фанта, подсолнечное масло, жирное мясо, морковь, торты, лук, капуста, «Сникерс», яблоки, груши, шоколадные конфеты, кириешки.

(Баллы по количеству угаданных продуктов)

**2.** А теперь, ребята, вам предстоит продемонстрировать свои знания о продуктах питания, а точнее о витаминах. Попробуйте разгадать кроссворд. (Каждой команде раздаётся на листках кроссворд. 5 баллов.)

**3.**Соедини стрелками продукты и названия веществ, которые в них есть.

подсолнечник

хлеб

мясо

картофель белки

масло

рыба

овощи

маргарин жиры

варенье

жирное мясо

яйцо

молоко углеводы

орехи

конфеты

горох

( Баллы по количеству угаданных продуктов)

3. Станция «***Лекарственная***»

**1**. Запишите как можно больше лекарственных растений, которые растут в нашем крае. (3 балла)

4.Станция «***Чистюлькино***».

1. **Собери пословицы.**

«Чистая вода – для хвори беда».

«Холода не бойся, по пояс мойся».

«Чистота – половина здоровья». (1 балл)

5Станция «***Вредные привычки***»

*Какие вредные привычки вы знаете?*

**1**. Какие вредные (полезные) вещества содержатся в табачном дыме? (*Никотин, угарный газ, табачные смолы*.)

Никотин влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается.

Угарный газ затрудняет доступ кислорода в организм.

Табачные смолы засоряют лёгкие.

Курильщики болеют страшными заболеваниями. (2 балла)

**2**. Какое вещество содержится в спиртных напитках: водке, вине, пиве? (*Алкоголь).*

Алкоголь опасен в любом возрасте, особенно в детском и подростковом возрасте. Он делает человека зависимым, к нему быстро привыкают. Организм постепенно разрушается. Разрушается печень, она перестаёт очищать кровь от вредных веществ. (2 балла)

**3.** Какие органы поражают алкоголь и табачный дым?

(*Печень, легкие, сердце, мозг).*

6.Станция ЗОЖ.

А теперь составьте правила здорового образа жизни .

(5 баллов)

*Команды читают правила.*

**Памятка**

**« Если хочешь быть здоров»**

Соблюдать режим дня!

Соблюдай режим питания!

Соблюдай чистоту и порядок!

Занимайся спортом и физическим трудом!

Делай ежедневно зарядку!

Совершай прогулки на свежем воздухе.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.

Поздравление победившей команды.Заботьдесь о своём здоровье. Будьте здоровы, веселы, бодры и сможете добиться своих целей в жизни.

**3.**Соедини стрелками продукты и названия веществ, которые в них есть.

подсолнечник

хлеб

мясо

картофель белки

масло

рыба

овощи

маргарин жиры

варенье

жирное мясо

яйцо

молоко углеводы

орехи

конфеты

горох

Рыба, кефир, чипсы, геркулес, пепси, фанта, подсолнечное масло, жирное мясо, морковь, торты, лук, капуста, «Сникерс», яблоки, груши, кириешки шоколадные конфеты.

Рыба, кефир, чипсы, геркулес, пепси, фанта, подсолнечное масло, жирное мясо, морковь, торты, лук, капуста, «Сникерс», яблоки, груши, кириешки шоколадные конфеты.

Рыба, кефир, чипсы, геркулес, пепси, фанта, подсолнечное масло, жирное мясо, морковь, торты, лук, капуста, «Сникерс», яблоки, груши, кириешки шоколадные конфеты.

«Чистая вода – для хвори беда».

«Холода не бойся, по пояс мойся».

«Чистота – половина здоровья».