# *Киселева Наталья Владимировна*

*воспитатель*

*«Школы – интерната общего типа»*

*города Щучинска*

# Воспитательный час «Мы – за здоровый образ жизни»

**Цель:** Формирование ценностного отношения учащихся к своему здоровью. Пропаганда здорового образа жизни школьников. Осознание учащимися своего отношения к здоровью и формирование *личной* ответственности  за его состояние. Способствовать росту самосознания и самооценки подростков, чувства ответственности за свою жизнь и жизнь окружающих.

**Задачи:** рефлексия собственного отношения к здоровью, выявление проблем;

– расширить представление учащихся о здоровом образе жизни; способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности;

-моделирование жизненной перспективы с позиций ценностного отношения к здоровью.

**Форма проведения:** обучающий семинар с элементами тренинга.

# Ход

1. **Интерактивная беседа «Что такое здоровье? »**

Тема нашего воспитательного часа **«Мы – за здоровый образ жизни».** (Слайд 1)

Издавна люди при встрече желали друг другу здоровья : «Здравствуйте», «Доброго здоровья!»,спрашивали «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье - найдем». Действительно, здоровье необходимо каждому человеку.

 А какой смысл в понятие «здоровье » вкладываете вы? (*Суждения учащихся*). Спасибо за интересные определения, чувствуется, что проблема здоровья находится в поле вашего внимания. (Слайд 2 - 3)

**2. Составление схемы**  Теперь давайте задумаемся о своем образе жизни и составим основные правила здорового образа жизни.(Слайд 4)

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.

Из чего складывается здоровый образ жизни? *(Учащиеся высказывают своё мнение)(Слайд 5)*

1. Здоровое питание;

2. Режим дня;

3. Активная деятельность и активный отдых;

4. Отсутствие вредных привычек.

**3 «Секреты здоровья»**

Если мыслить образно, то ваше здоровье можно представить в виде дома, который сейчас

постепенно строит каждый из вас. Каким он будет - красивым, покосившимся или крепким и

долговечным? Давайте попробуем построить дом нашего здоровья вместе. Что на ваш взгляд

составляет фундамент здоровья? ( *Учащиеся высказывают своё мнение).*

 *Это – наследственность.*

1ученик:

По мнению учёных, от10 до 20 процентов здоровья заложено в нас генетически, 20 процентов зависит от окружающей среды, 5-10 процентов от развития медицины, а на 50 процентов здоровье зависит от нас самих. Без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Доказано, что более половины всех болезней взрослых приобретены в детские годы. Причём наиболее опасный возраст - от рождения до 16 лет. Сбережённое и укреплённое в детстве и юности здоровье позволит жить долго и активно, даст возможность выбрать профессию по душе и призванию, не ограничивая выбор состоянием здоровья.

4 «**Секреты питания**».

1. Правильное питание—основа здорового образа*. (Слайд 6)*

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

*После большой перемены в мусорнице лежат пустые бутылки из-под лимонада, давайте немного поговорим о том,* ***что мы пьем?(Слайд 7-8)***

*2 ученик*

В любом случае, **важно знать, что именно в газированных напитках может реально 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. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок **аспартам**. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

## Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию. (Слайд 9-10 )

Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.

Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.

Чтобы удалить коррозию с батарей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.

Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на груду грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен.

Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.

## Все еще хотите бутылочку Колы? (Слайд 11)

Единственный безвредный компонент газировок - вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту.

**Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам:** (Слайд 12)

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.

2. Пейте через трубочку, чтобы избегать контакта с банкой.

3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.

4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.

5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

**Физминутка**  видео «Повторяй за мной»

Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д. Сейчас я буду называть полезные качества продукта, а вы угадайте, чему они принадлежат. (Слайд13)

## Морковь(Слайд 14)

*Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.*

## Капуста

*Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.*

## Свекла

*А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.*

## Яблоки (Слайд 15)

*Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ.*

## Груши

*Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.*

## Вишня, черешня (Слайд 16)

*Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.*

## Малина

*Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни.*

## Черная смородина

*Богата общеукрепляющим витамином С.*

 5«**Секреты режима дня**».

Если будешь ты стремиться распорядок выполнять – будешь лучше ты учиться, лучше будешь отдыхать(.Слайд 17)

 **Сон** очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день (Слайд 18)

Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

## Пословицы (Слайд 19)

1. От хорошего сна … Молодеешь

2. Сон – лучшее … Лекарство

3. Выспишься - … Помолодеешь

4. Выспался – будто вновь… Родился

Какие вы еще знаете пословицы о здоровом образе жизни?

**6. Заключительное слово**

Ребята, 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.(Слайд 20)

Желаю вам:

* Никогда не болеть;
* Правильно питаться;
* Быть бодрыми;
* Вершить добрые дела.

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

**7. Рефлексия**

Что интересного вы узнали сегодня?

Какие выводы для себя сделали?

Помните, ваше здоровье- в ваших руках!