

Классный час «Здоровый образ жизни»

5 класс

- Цель - формировать у учащихся здоровый образ жизни.

- . Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. 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 полезна, прежде всего, вам.

Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.
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. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Результаты.

- **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.

Основные правила здорового образа жизни.

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.

Правила здорового образа жизни:

- 1. Правильное питание;*
- 2. Сон;*
- 3. Активная деятельность и активный отдых;*
- 4. Отсутствие вредных привычек*

Правильное питание—основа здорового образа.

- *При правильном питании снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности*

Что мы пьем?

- **Газированные напитки могут принести вред вашему здоровью! В них содержатся углеводы, белки, кофеин, ортофосфорная кислота, углекислый газ.**

Кока-кола с успехом заменяет бытовую ХИМИЮ



=



**Все еще хотите
бутылочку Колы?**

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

- 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 избежать 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.

Что мы едим?

- Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

- Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым: фрукты, овощи, рыбу, бобовые ...

Салат, укроп, петрушка.



Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.

Сельдерей.



Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления

Топинамбур.



- *В клубнях этого растения витаминов С и В вдвое, а солей железа втрое больше, чем в картофельных.*
- *Особенно полезно это растение для больных диабетом, страдающих малокровием, нарушениями обмена веществ и желудочными заболеваниями.*

Морковь

Морковь



*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.

Баклажаны



Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.

Яблоки



*Обладают
общеукрепляющ
им 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



*Общеукрепляющие
фрукты,
полезные при
малокровии.*

Малина



*Улучшает
пищеварение при
атеросклерозе и
гипертонической
болезни.*

Черная смородина



- *Богата
общеукрепляющи
м витамином С.*

Сон

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

Пословицы:

- *1. От хорошего сна ... Молодеешь*
- *2. Сон – лучшее ... Лекарство*
- *3. Выспишься - ... Помолодеешь*
- *4. Выспался – будто вновь...
Родился*

Желаю вам:

- Никогда не болеть;
 - Правильно питаться;
 - Быть бодрыми;
 - Вершить добрые дела.
- **В общем, вести здоровый образ жизни!**