**Классный час "Не болейте никогда" для 5-6 классов**

**Цель:** привлечение учащихся к здоровому образу жизни.  
**Задачи:**  
- формировать у учащихся представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;  
- повышать интерес учащихся к здоровому образу жизни;  
- воспитывать желание заботиться о своём здоровье, вести здоровый образ жизни.

***Учитель:*** Да, здороваясь при встрече, люди желали друг другу здоровья. И это не случайно. Ещё в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровья, а счастье – найдём».  
Здоровье, как вы знаете, необходимо любому человеку. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Сегодня мы поговорим о том, что вы сами можете сделать для укрепления своего здоровья.  
Давайте вспомним пословицы и поговорки о здоровье. Я начинаю, а вы продолжаете.  
Береги платье снову, а здоровье…*(смолоду.)*  
Болен – лечись, а здоров - …*(берегись.)*  
Забота о здоровье – лучшее…(*лекарство.)*  
Здоровье сгубишь – новое…*(не купишь.)*  
Двигайся больше – проживёшь…*(дольше.)*  
После обеда полежи, после ужина…*(походи.)*  
Больному и мёд не вкусен, а здоровый и камень…*(ест.)*  
Лук семь недугов…*(лечит.)*  
Молодцы. Теперь поговорим о питании. Питание – одна из основных потребностей человека. Человек – существо всеядное, он может питаться как животной, так и растительной пищей. Скажите, ребята, мы живём, чтобы есть, или едим, чтобы жить?  
*(Ответы учащихся)*  
 ***Учитель:*** Конечно, мы едим, чтобы жить. Давайте вспомним основные правила питания :  
-есть продукты, полезные для здоровья;  
-есть в одно и то же время;  
-есть продукты в определённом порядке;  
-каждый кусочек тщательно пережёвывать;  
-не объедаться;  
-сладости есть только после обеда;  
-после еды полоскать рот;  
-употреблять больше фруктов, овощей, ягод – источников витаминов.  
 **викторина** об известных вам продуктах. Я задаю вопрос и даю 4 варианта ответов. Ваша задача – выбрать правильный ответ из предложенных вариантов.  
1.Какой из этих продуктов не делают из молока?  
\*Сыр; \*творог **\*хлеб,** \*сметана.  
2.Говядина – это мясо:  
**\*коровы;** \*барана; \*курицы; \*свиньи.  
3.Из какого растения пекут хлеб?  
\*Картофель; **\*пшеница,** \*авокадо; \*крапива.  
4.Главный источник витаминов – это:  
\*мясо; **\*фрукты;** \*рыба; \*напитки.  
5.Он бывает апельсиновый, яблочный, желудочный.  
\*Суп; **\*сок;** \*компот; \*кисель.  
6.Как называется полезное блюдо из овощей и само растение, листья которого употребляются в пищу?  
\*Винегрет; \*укроп, \*петрушка; **\*салат.**  
7.Приготовление какого блюда не обходится без свёклы?  
**\*Борщ;** \*рассольник; **\*винегрет;** \*котлета.

8.Какого витамина много в чёрной смородине?  
\*А; \*В; **\*С;** \*D.  
9.Что называют очень полезным «растительным мясом»?  
\*Фрукты; \*ягоды; \*рыбу; **\*грибы.**  
10.Каким словом называют и фрукт, и часть глаза?  
\*Груша; **\*яблоко;** \*авокадо; \*мандарин.  
11.Какое слово обозначает и оружие, и очень полезный овощ?  
\*Меч; **\*лук;** \*кортик; \*кинза.  
12.Чем вытирает губы после еды культурный человек?  
\*Рукавом; \*ладонью; \*скатертью; **\*салфеткой.**  
  
***Учитель:*** Весной в наш организм поступает недостаточное количество витаминов, что **называется авитаминозом.** Поэтому весной надо есть пищу более богатую витаминами, например, квашеную капусту, варенье, салаты из ранней зелени. Полезно выпивать в день хотя бы стакан сока.  
Существуют такие витамины как: А – витамин роста и зрения, В1 – способствует нормальной деятельности нервной системы, В2 – повышает усвояемость пищи, С – аскорбиновая кислота, которая играет особо важную роль в процессах обмена веществ, D – антирахитический витамин, стимулирующий рост костей.  
Сейчас я предлагаю вам перечень продуктов, в которых содержатся эти пять витаминов: масло, морковь, семечки, мясо, шиповник, перец, рыбий жир, арахис, творог, лимон, яйца, фасоль, сыр, печень, икра.

Практическая работа– вписать все продукты в таблицу, распределив их по содержанию витаминов.  
Витамины Наименование продуктов  
А Масло, морковь, яйца  
В1 Семечки, арахис, фасоль  
В2 Мясо, творог, сыр  
С Шиповник, перец, лимон  
D Рыбий жир, печень, икра  
***Учитель:*** Знаете ли вы, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни, а люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему? (Здоровье плохое)

***Определение слова здоровье.***

- От чего зависит наше здоровье? (Ответы учащихся)

* - Ученые провели исследования и выяснили, что наше здоровье зависит от многих факторов: наследственности, окружающей среды, медицины и образа жизни
* ***Наследственности*,** т.е. тех свойств и характеристик организма, которые нам достались от наших предков.
* ***Условий,*** в которых мы живем: чистоты воздуха, воды, уровня шума вокруг и т.д.

Как вы думаете, ***на какие факторы*** можете вы сами повлиять, а что изменить невозможно? (Образ жизни). Можем мы повлиять? (Да

***Компоненты здорового образа жизни:***

*1) Режим дня*

*2) Физические нагрузки*

*3) Правильное питание*

*4) Правила личной гигиены.*

**Итог занятия**

Здоровье начинается с хорошего настроения, с улыбки. Желаем вам никогда не болеть, правильно питаться, быть здоровыми и бодрыми, т.е. вести здоровый образ жизни.

**Здоровым быть – это здорово**