**Игра-заочное путешествие**

**«Путешествие в страну Здоровья»**

**Здоровье – это вершина, на которую**

**человек должен подняться сам.**

***И. Брехман***

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни

**Задачи:**  - формировать убеждение о пользе здорового образа жизни;   
- формировать негативное отношение к вредным привычкам;   
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;  
- воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Оборудование и оформление**: мультимедийный проектор, компьютер, презентация «Путешествие в страну Здоровье», плакаты, рисунки о здоровом образе жизни.

**Ход занятия**

**1.Орг.момент**

**Классный руководитель:**

Добрый день, добрый час!

Как я рада видеть вас.

Друг на друга посмотрели

И тихонечко все сели.

**2.Основная часть.**

- Начать наш классный час я хочу с одной притчи:

«Мудреца спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?”

- Ребята, а как бы вы ответили на этот вопрос? (ответы детей)

- Вот что ответил мудрец: “Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля”.

-Согласны ли вы с мудрецом? (ответы детей)  
 - Как вы думаете, какая тему будет у сегодняшнего нашего занятия? (ответы детей).

-Сегодня мы поговорим о здоровье, о том, как его сберечь, чтобы вырасти здоровым, крепким, жизнерадостным.

-, а что вы понимаете под словом «здоровье»?

-«Здоровье – это …» – продолжить фразу. (Дети продолжают фразу).

-Чтобы узнать определение понятия «здоровье», давайте посмотрим в словарь Ожегова.

-Сегодня мы с вами совершим путешествие в Страну Здоровья и поговорим о том, какие правила необходимо соблюдать, чтобы сохранить своё здоровье. И так, в добрый путь! А девиз у нас будет такой:

        Слайд 2.

           -Я умею думать,

            Я умею рассуждать,

    Что полезно для здоровья,

             То и буду выбирать!

До первой остановки мы будем добираться НА САМОЛЕТЕ.

Итак, первая **станция** **«Историческая»**

**Классный руководитель:** В древние времена слово «здоровье» произносилось иначе - СЪДОРОВЪ и значило «крепкий, как дерево». Люди приветствовали друг друга словами «Здорово!» и «Здравствуй!», желая тем самым здоровья друг другу. С давних времён Древняя Русь была знаменита своими богатырями, подвиги которых не перестают нас удивлять. С древних пор их описывали как «Народ этот (росы) могучий, и телосложение у них крепкое, мужество большое»**.**

Причинами хорошего здоровья в Древней Руси были: натуральная пища, баня, купание в естественных водоемах – закаливание.

Русская паровая баня была неотъемлемой частью быта древней Руси, и издавна считалась замечательным средством врачевания.

Ягоды, грибы, фрукты — в питании наших предков всегда занимали большое место. Уже тогда считалось, что по питательности они могут заменять мясо и рыбу и что вообще «силы в овощи велики», как писалось в Изборнике Святослава 1073 года, задолго до открытия витаминов.

Ребята, скажите, а что вы считаете составляющими здорового образа вашей жизни? (отвечают дети, учитель корректирует ответы, на доске появляется солнце – здоровье и лучики ЗОЖ)

* Здоровое питание
* Правильный режим труда и отдыха
* Отказ от вредных привычек
* Спорт и двигательная активность.(слайд3)

**Классный руководитель:** Мы продолжаем наш путь и останавливаемся на следующей станции.

**Станция «Здоровое питание»**

Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается. Не все продукты, которые ест человек, полезны для здоровья. Правильное питание – отличное настроение, желание учиться, бегать, улыбаться.

Не правильное – приводит к болезням. Как же должен питаться человек?

Сократу принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не для того, чтобы есть». Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают всё переварить.

Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречиха, геркулес, изюм, масло).

Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи).

А третьи - фрукты и овощи содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

-Какие из продуктов вы больше всего любите?

**Игра «Что полезно для здоровья, а что вредно?»**

Учитель. Давайте поможем Незнайке распределить правильно слова по группам.

Задание проверяется по слайду.

-Назовите вредные продукты? (Вредные продукты: пепси-кола, фанта, чипсы.)

- Почему они вредные? (Эти продукты мы не храним в холодильнике, и они долгое время не портятся.)

- Благодаря чему?

(В них есть пищевые добавки.)

Учитель: Добавки группы Е при частом употреблении наносят вред организму. *Прочитайте состав с упаковки пепси-колы, фанты, чипсов.*

Вывод: Я надеюсь, вы поняли, что есть продукты, которые содержат добавки группы Е. Не стоит их часто употреблять их в пищу.

Оптимально есть 3-4 раза, в идеале — даже пять раз, примерно каждые четыре часа. Также очень важно не переедать.

**станция «Спортивная»**

Ещё один наш помощник в сохранении здоровья – это движения. Ежедневное выполнение зарядки, прогулки пешком, играли в подвижные игры, не пропускали без причины уроки физкультуры, катались на велосипедах, роликах, коньках. Все эти занятия укрепляют здоровье человека, делают его ловким, сильным, быстрым, выносливым. А сейчас я предлагаю вам выполнить физкультминутку.

Ребята под музыку выполняют упражнения.

Следующая  **станция «Режим труда и отдыха»**

Режим дня – это определенный ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учеба, отдых, труд, питание, сон. Очень важно расставить все это в определенной последовательности; отвести правильное время и место тому, что вы делаете в течение суток. Если вы правильно чередуете виды своей деятельности и отводите должное количество времени на учебу, отдых, труд и сон, то ваш организм будет меньше ощущать усталость, а значит дольше останется здоровым.

А вы знаете, как правильно соблюдать режим дня? Докажите.

(Распределите на доске в правильном порядке режимные моменты.)

Ведущий: А теперь проверьте, правильно ли вы выполнили задание.

Работа с плакатом на компьютере «Режим дня подростка»

- Посмотрите на этот плакат.

Ученики читают записи на плакате.

-Тот режим дня, который мы прочитали на плакате примерный. Он может меняться. Самое главное, чтобы в сутки вы спали не менее 8-9 часов, кушали примерно в одно и то же время 4-5 раз в день, но никак не реже 3 раз. Проводили на свежем воздухе не меньше 2 часов в день, чередовали учёбу или работу с отдыхом и больше двигались.

–Что же нам помогает сохранить здоровье?

Вывод: Сохранить своё здоровье помогает режим дня.

**Остановка «Личная гигиена».**

- Ребята, что обозначают слова «Личная гигиена»?

(Ответы детей)

Учитель: Личная гигиена – это когда каждый человек содержит своё тело и жильё в чистоте.

- Какие предметы относятся к личной гигиене?( расческа, зубная щетка, носовой платок, мыло…)

- Какие правила гигиены вы знаете? (мыть руки перед едой, после туалета, после прогулки; никогда не есть немытые овощи и фрукты; чистить зубы 2 раза в день- утром и вечером; умываться по утрам и вечерам; уметь пользоваться носовым платком; расчесываться;)

Во время и после водных процедур мы используем средства личной гигиены. Важно помнить, что эти вещи должны быть у каждого свои. Как вы думаете, почему?

- Потому что через эти предметы можно заразиться.

*А сейчас такое задание:*

Вы должны определить, какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи. (выдаются предметы для трех групп: полотенце, зубная щетка, зубная паста, шампунь, мыло, мочалка, расческа, ложка, тарелка).

Вывод: Соблюдая правила личной гигиены, мы сохраним здоровье на долгие годы.

Теперь мы можем продолжить наше путешествие.

**Следующая станция «Вредные привычки».**

**Классный руководитель:** Какие вредные привычки вы знаете? (Дети по очереди называют вредные привычки).

Курение очень вредно для здоровья. Табак поражает сердце, мозг, легкие, почки и другие органы человека. На 15 минут короче становится жизнь после каждой выкуренной сигареты. Но особенно вреден для растущего организма, который слабеет и плохо развивается!

Существует другая, не менее опасная привычка – алкоголизм. Многие взрослые страдают от вина, пива и других алкогольных напитков. У пьющего человека ухудшается память, нарушается координация движения, постепенно начинают отказывать печень, желудок и другие органы человеческого организма. Для детей этот вред втройне. Известны случаи, когда дети умирали от алкоголя или тяжело болели.

Но самая страшная болезнь нашего века – это наркомания.

Она развивается от употребления дурманящих, ядовитых веществ - наркотиков. Отведав папирос с наркотиками или специальных таблеток, слабые или очень любопытные люди, вскоре переходят к более сильным наркотическим веществам. Этим они разрушают свое здоровье. Находясь в состоянии наркотического дурмана, эти люди наносят себе страшные ранения, совершают преступления. Многие из них не доживают и до 30 лет. Избавиться от этой зависимости очень трудно, часто невозможно.

Итак, какое решение вы примете? Что мы скажем вредным привычкам? хором: Мы говорим вредным привычкам – НЕТ!!!

**3. Закрепление изученного материала.**

Учитель: Выберите слова из мешочка для характеристики здорового человека.

-Что значит быть здоровым?

-Выберите слова характеристики здорового человека.

Здоровый человек – это…человек.

а) крепкий; б) сильный;

в) толстый; г) бледный;

д) неуклюжий; е) весёлый;

ё) сутулый; з) красивый;

и) сутулый; к) румяный;

л) стройный.

**4. Рефлексия.**

(«Цветок настроения»). К плакату на доске учащиеся прикрепляют лепесток цветка определённого цвета: жёлтый – я веду здоровый образ жизни; зелёный – я стараюсь, но не всегда получается; голубой – я не обращаю внимание на своё здоровье.

Учитель раздает памятки

– Я желаю вам быть красивыми, сильными, ловкими, румяными, статными, стройными, крепкими, подтянутыми, беречь свое здоровье. Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

Доброго вам всем здоровья!