Здоровый ребенок в здоровой семье

(классный час в 6 классе)

**Цель**: формирование правильного отношения к своему здоровью.

**Задачи**: 1.Обобщить навыки здорового образа жизни в семье (режим дня, питание, профилактика заболеваний, отказ от вредных привычек).

2.Создать условия для возникновения у учащихся желания беречь свое здоровье.

3. Развивать чувство ответственности перед своими будущими детьми за здоровье своего организма.

**Ход классного часа.**

1. Организационный момент

Сообщение темы и порядка работы.

1. Основная часть

Ведущий. Ребята, представьте, что вы строите дом. Скажите, какие кирпичи будете использовать - крупные и крепкие по10 руб., мелкие и фигурные по 10 руб. , разнокалиберные по 5 руб., красивые но непрочные по 3руб.

Выбор ребят одинаков - все понимают, что из плохих стройматериалов хороший дом не построить. А если построить красивый дом из некачественных материалов, то дом долго не простоит.

Ведущий. Сегодня на классном часе речь пойдет о строительстве нашего организма, т. е. о его развитии. Мы должны разобраться, из каких «кирпичиков» складывается крепкое здоровье. Не секрет, что в нашей жизни встречается много «ступенек», о которые может «споткнуться» наше здоровье. Одним из этих факторов является вред от времяпрепровождения за компьютером. Об этом нам расскажет учитель информатики (сообщение учителя информатики).

Следующий фактор – «вредные» привычки – курение, алкоголь, наркомания. Предоставим слово врачу - ренгенологу , который расскажет о возможных нежелательных последствиях (сообщение врача).

Ведущий. Итак, чтобы сохранить здоровье, нужно много знать и соблюдать.

Одним из компонентов здоровья человека является

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание ребенка должно быть полноценным и обеспечивать организм всем необходимым.

Питание: белки, жиры, мясная пища, углеводы, витамины.

Белки в основном содержатся в молочных продуктах (сырники, вареники, омлет, каши, сваренные на молоке). Они обеспечивают потребность организма в белке и легко усваиваются.

Мясная пища тоже нужна детям, лучше во время обеда и в небольших количествах.

Жиры служат источником энергии и строительным материалом для организма (сливочное и растительное масла) . В них помимо жира, содержатся витамины Д, Е, К.

Блюда из круп: каши, запеканки – основные источники углеводов.

Много углеводов и витаминов содержится в растительной пище.

Овощи и фрукты необходимы ребенку каждый день.

Кроме того нужно кушать в определенное время – завтрак, обед, ужин.

Соблюдения режима питания – лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения. Но также и нельзя переедать.

 Ученик 1:  Ребята, мера нужна и в еде,

                   Чтоб не случиться нежданной беде,

                   Нужно питаться в назначенный час,

                   В день понемногу, но несколько раз.

 Ученик 2:  Этот закон соблюдайте всегда,

                   И станет полезною ваша еда!

                   Надо еще про калории знать,

                   Чтобы за день их не перебрать!

 Ученик 3:  В питании тоже важен режим,

                   Тогда от болезней мы убежим!

                   Плюшки, конфеты, печенье, торты –

                   В малых количествах детям нужны.

Ведущий. Ребята, назовите свою любимую пищу, ту от которой вы никогда не откажитесь. А это относится к горячему, всухомятку, лакомству, полноценному блюду? Возникает вопрос - всегда ли то, что нравится можно есть в больших количествах и каждый день? Можно ли кормить младенца пельменями, а шестиклассника одними булками? Давайте составим удобный режим питания для семьи и нас - учеников.

Составляем прогноз оценки здоровья учащихся к 18-летию.

«5»-горячее питание по режиму с разнообразном меню – ОТЛИЧНАЯ УЧЕБА, ХОРОШАЯ РАБОТА, СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ!

«4»-горячее нерегулярное питание, вместо обеда -«перекус» - ВОЗМОЖНЫ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ.

«3»-питание без режима, однообразное – БОЛЕЗНИ ВСЕГО ОРГАНИЗМА, ОГРАНИЧЕНИЯ В ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ.

«2»-питание всухомятку вместо еды – лакомство – нет способностей к учебе. Невозможно получить хорошую работу, родить здоровых детей.

Как вы думаете, какой из полученных вариантов подходит для достижения вашей цели в жизни?

Ведущий. Ребята, а почему же мы молчим о спорте? Расскажите, кто посещает какие секции и что они вам дают для вашего здоровья (сообщения учеников класса)

В качестве итога урока ребята читают стихи о здоровье.

**Стихи о здоровье** .  
Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться —  
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты —  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

Так что, ребята, давайте будем вести правильный образ жизни и тогда все у нас получится. Успехов вам в достижении своей цели!