

Муниципальное общеобразовательное учреждение
города Джанкоя Республики Крым
«Средняя школа №3 имени Героя Советского Союза Я.И. Чапичева»

**«Цикл классных часов по формированию
здорового образа жизни обучающихся»**

Автор: Галанюк Елена
Леонидовна, социальный педагог

2020-2021 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Основное содержание. Цикл классных часов по здоровому образу жизни.....	6
Технологическая карта классного часа №1 «Здоровье – путь к успеху».....	8
Технологическая карта классного часа №2 «Вредные продукты».....	11
Технологическая карта классного часа №3 «Дети и компьютер: вред и польза умной машины».....	13
Технологическая карта классного часа №4 «Жизнь без вредных привычек».....	16
3. Заключение.....	18
4. Список информационных источников.....	19
5. Приложения.....	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тема поддержания здорового образа жизни (ЗОЖ) у подрастающего поколения очень актуальна, а в наше время особенно, поскольку с каждым годом увеличивается количество учащихся, имеющих проблемы со здоровьем, немало учащихся имеют вредные для здоровья привычки, что очень пагубно сказывается, как на духовном, так и физическом состоянии здоровья.

Проблема здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению. Ведущими задачами школы в настоящее время являются: развитие интеллекта, формирование нравственных чувств, забота о здоровье детей. Все это согласуется с основными направлениями проекта реформы общеобразовательной школы, в котором на одном из первых мест стоит здоровье школьников.

В нашей образовательной организации много часто болеющих детей, многие дети из семей, имеющих низкий культурно-гигиенический уровень, а также много детей, имеющих компьютерную зависимость. В настоящее время на территории нашего муниципального образования нет медицинского работника, поэтому заболевшим детям приходится ездить в районную больницу на прием к врачу, а так как мы находимся на острове, то ездить приходится на катере, поэтому в осеннее время дети часто болеют простудными заболеваниями. Также в нашей школе обучаются несколько детей из других деревень, которые дожидаются школьного автобуса до окончания всех уроков, в связи с этим часто при наличии средств покупают в магазине вредные продукты, такие как чипсы, сухарики, лимонады и т.д.

2. Основное содержание.

Цикл классных часов по формированию здорового образа жизни обучающихся

Цель цикла классных часов: повышение уровня компетенции обучающихся в вопросах здорового образа жизни.

Рекомендации по проведению: классные часы рекомендуется проводить 1 раз в 2 недели, продолжительность классного часа составляет 40 минут.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни.
2. Улучшение физического и эмоционально-психологического состояния всех участников образовательного процесса.
3. Увеличение количества учащихся, занятых физической культурой и спортом.
4. Повышение уровня информированности о проблемах никотиновой, алкогольной и наркотической зависимости посредством проведения мероприятий, а также распространения буклетов, информационных листов, плакатов, рисунков.
5. Увеличение количества обучающихся, соблюдающих правила личной гигиены.

Оценка результатов:

1. Снижение уровня заболеваемости обучающихся (анализ количества пропусков уроков по болезни).
2. Увеличение количества детей, посещающих секции (анализ посещаемости детьми кружков и секций).
3. Сокращение употребления детьми вредных продуктов (анкетирование, наблюдение).

Риски:

1. Недостаточная актуальность выбранных тем.

2. Несоответствие тематики возрасту детей.
3. Отсутствие интереса детей к выбранной тематике.
4. Нарушение регулярного проведения классных часов из-за необходимости обсудить с классом другие проблемы и перенос на следующую неделю.
5. Посещение классных часов классом не в полном составе.

Список тем классных часов:

1. Здоровье – путь к успеху.
2. Вредные продукты.
3. Дети и компьютер: вред и польза умной машины.
4. Жизнь без вредных привычек.
5. Здоровые дети в здоровой семье.
6. Забота о коже.
7. Курить уже не модно.
8. Спорт – альтернатива пагубным привычкам.
9. Безопасность на льду.
10. Осанка – стройная фигура.
11. Физические особенности развития мальчика и девочки.
12. Твоя нервная система.
13. Пищевые добавки и витамины.
14. Стрессы и их влияние на здоровье.
15. Токсичные вещества и ПАВ. Умей сказать «нет».
16. Оказание первой помощи при простых травмах.
17. Утомление и переутомление. Учимся отдыхать.
18. Правила поведения на воде.

Технологическая карта классного часа № 1.

Учитель: Черных М.И.

Класс: 5-9

Тема: Здоровье – путь к успеху.

Цель: Актуализация знаний о здоровом образе жизни. Формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни.

Задачи: 1.Познакомить учащихся с признаками здоровья человека и с последствиями вредным привычек;
2. Воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни;
3.Научить анализировать предложенную ситуацию, делать правильный выбор.

Оснащение и оборудование:

- Столы со стульями для групп.

Форма проведения: беседа, групповая работа, мозговой штурм.

Этап	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Результаты
Фаза вызова	Приветствует учащихся на классном часе, настраивает на работу. Вопрос: «Ребята, а что такое здоровье?»	Настраивается на успешную деятельность.	Настрой на успешную работу. Переход к следующему этапу беседы.
Фаза реализации	Вступительная беседа «Что такое здоровье» (Приложение №2).	Слушают учителя.	
	Чтение пословиц о значении здоровья.	Объяснение смысла пословиц.	

	Вопросы обучающимся: «Почему же мы болеем и теряем свое здоровье?»	Ответы обучающихся.	Список вредных привычек.
	Выбор слов, с помощью которых можно охарактеризовать здорового человека (дети читают распечатанные слова с доски) (Приложение №3)		
	Какими способами можно достичь этих качеств?	Мозговой штурм	Список способов сохранения здоровья: -Соблюдение режима дня; -Сбалансированное питание; -Уход за своим телом; -Отказ от вредных привычек; -Двигательная активность; -Соблюдение мер профилактики инфекционных заболеваний.
	Загадывает загадки (Приложение №4)	Отгадывают загадки	
	Предлагает создать общий плакат по ЗОЖ.	Придумывают различные лозунги, надписи и рисунки для плаката.	Плакат по ЗОЖ.
Фаза обобщения	1.Подведение итогов. Обсуждение, какие правила нужно соблюдать для сохранения здоровья. Что может заменить вредные привычки?	Обучающиеся выбирают подходящие слова.	Ответы: заниматься физкультурой и спортом. Ответы: занятие спортом, танцы, рукоделие, чтение.

Технологическая карта классного часа №2.

Учитель: Сабадан Е.В.

Класс: 5-9

Тема: "Вредные продукты"

Цель: формировать умение распознавать полезные и вредные продукты.

Задачи: 1.Познакомить с вредными для человека продуктами.

2. Познакомить с полезными для организма продуктами.

3.Научить определять разницу между вредными и полезными продуктами (изучать состав на этикетке).

Оснащение и оборудование:

- Столы со стульями для групп

Форма проведения: беседа, групповая работа.

Этап	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Результаты
Фаза вызова	Приветствует учащихся на классном часе, настраивает на работу. Проводит анкетирование среди учащихся.	Настраивается на успешную деятельность. Отвечают на вопросы анкеты (анонимно) (приложение №5).	Настрой на успешную работу. Переход к следующему этапу занятия.
Фаза реализации	Актуализация проблемы неправильного питания. Беседа о правильном питании, которое составляет основу здорового образа жизни (Приложение №6) .	Слушают информацию.	

	Детям предлагается проанализировать состав продукта, изучая состав на этикетке. Обсуждение с обучающимися составляющих данного продукта. Вывод.	Изучение состава продукта с использованием этикетки от продукта и памятки (Приложение №7).	
	Учащимся предлагается нарисовать рисунок о здоровом питании.	В течение 15-20 минут обучающиеся обдумывают тему, формулируют идеи, рисуют.	Придумывание рисунка на заданную тему.
	Учитель помогает обучающимся справиться с заданием, отвечает на возникающие вопросы.	Демонстрируют свои рисунки, комментируют их, рассматривают рисунки друг друга. (Приложение №8)	Рисунок «Здоровое питание».
Фаза обобщения	Подведение итогов, рефлексия: С каким настроением вы уходите с классного часа? Что запомнилось? С чем не согласны?	Отвечают на вопросы.	Обработанные анкеты.

Технологическая карта классного часа №3.

Учитель: Рязанцева Л.А.

Класс: 5-9

Тема: "Дети и компьютер: вред и польза умной машины"

Цель: профилактика заболеваний, связанных с работой на компьютере.

Задачи: 1. Информировать детей о вреде и пользе компьютера.

2. Развивать осознанное отношение к вредным привычкам.

3. Мотивировать к здоровому образу жизни.

Оснащение и оборудование:

- Столы со стульями для групп
- Мультимедиа проектор, подключенный к учительскому компьютеру для демонстрации презентаций учащимся.

Форма проведения: беседа, групповая работа, «мозговой штурм».

Этап	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Результаты
Фаза вызова	Анкетирование учащихся. Звучит песня «До чего дошел прогресс». Приветствует учащихся на классном часе, настраивает на работу.	Учащиеся отвечают на вопросы анкеты (Приложение №9). Настраивается на успешную деятельность Один из учеников зачитывает стихотворение (Приложение №10)	Настрой на успешную работу. Переход к следующему этапу занятия.
Фаза реализации	Вступительная беседа «Компьютер и мы». Мозговой штурм «В чем польза компьютера?»	Ответы на вопросы учителя, обсуждение.	

	Продолжение беседы о компьютере. Есть ли у увлечения компьютером еще и другая сторона?	Сценка «Мальчик за игрой на компьютере» (Приложение №11) Обучающиеся, желающие принять участие в сценке, получают слова и разыгрывают сценку перед классом.	
	Обсуждение проблемы: какой вред может нанести компьютер детскому организму? Выводы после ответов.	Ответы учащихся.	Список сильных и слабых сторон работы за компьютером.
	Презентация «Упражнения для глаз».	Смотрят и выполняют упражнения для глаз.	
	Рекомендации для профилактики искривления позвоночника, заболеваний органов дыхания, профилактики нервных расстройств.	Учащиеся повторяют за учителем движения.	
	Упражнения для рук.	Учащиеся повторяют за учителем движения.	
	Учитель предлагает создать памятки-буклеты «По уменьшению вреда от компьютера». Выдает заранее подготовленные согнутые листы, картинки-иллюстрации и памятку (Приложение №12).	Учащиеся работают в группах с выданной памяткой и, добавляя картинки, создают свою памятку, выделяя "+" и "-" работы на компьютере.	Созданные буклеты.
Фаза обобщения	Знакомит с результатами анкетирования. Подводит итог.		Обработанные анкеты (Приложение №13).

Технологическая карта классного часа №4.

Учитель: Олефиренко Р.В.

Класс: 5-9

Тема: "Жизнь без вредных привычек"

Цель: Профилактика вредных привычек и воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Задачи: 1. Дать представление о вредных привычках и их влиянии на здоровье, развитие личности и поведение человека.
2. Научить активным приемам ведения здорового образа жизни.

Оснащение и оборудование:

- Столы со стульями для групп

Форма проведения: беседа, игра.

Этап	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Результат
Фаза вызова	Приветствует учащихся на классном часе, настраивает на работу.	Настраивается на успешную деятельность.	Настрой на успешную работу
Фаза реализации	Зачитывает предложения (Приложение №14).	Думают и делят предложения на две группы. Называют их: полезные и вредные привычки.	Список вредных и полезных привычек.
	Вопрос обучающимся: «Какие есть вредные и полезные привычки?».	Ответы на вопросы.	

	Создание коллажа. Работа в группах. Выдаются для работы различные старые журналы и газеты.	Обучающиеся, работая в группах, создают список вредных и полезных привычек.	Созданный коллаж "Вредные и полезные привычки".
	Игра «Скажи «НЕТ!».	Обучающийся берет одну карточку, определив, кому будет адресовано данное предложение, и громко читает. А второй обучающий должен ответить на данное предложение. (Приложение №15).	
Фаза обобщения	Вопрос для обучающихся: «Как вы думаете, что сегодня наиболее сильно вредит здоровью школьника?». После ответов учащихся говорит о том, что это следующая тема для классного часа. Хвалит детей за успешную работу. Подводит итоги.	Делают выводы, что самый сильный вред для школьника – это курение.	

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье человека – тема, актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Если человек физически развит, то у него много энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома. Сейчас жизнь ставит новую задачу – формировать у школьников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни: использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдения режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания, самолечение. Проведение профилактических мероприятий по ведению здорового образа жизни помогут решить вопросы по сохранению и укреплению здоровья школьников, что обеспечит физическое здоровье обучающихся.

Разработанный данный цикл классных часов поможет привлечь школьников к активной жизни, укрепить здоровье и убедить вести здоровый образ жизни. Беседы предусматривают расширение и углубление знаний учащихся по здоровому образу жизни, формирование ценностного отношения к собственному здоровью.

Здоровый образ жизни школьника – это условие не только для здоровья, но и дальнейшей успешной работы, семейной жизни.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- 2.Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»;
- 3.СанПин 2.4.2.2821-10;
- 4.Конвенция о правах ребенка;
- 5.ФГОС НОО приказ №373 от 6.10.2009 г.;
- 6.ФГОС ООО приказ №1897 от 17.12.2010 г.;
- 7.Устав МОУ №452 от 29.07.2020г.;
- 8.Правила поведения обучающихся в МОУ "СШ №3 им.Я.И. Чапичева".
9. Еременко Н.И. Классные часы / Н.И. Еременко. – Волгоград, 2004 г.
- 10.Лободина Н.В. Здоровьесберегающая деятельность / Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова. - Волгоград, 2011 г.
- 11.Обухова Л.А. 135 уроков здоровья / Л.А.Обухова, Н.Я. Лемяскина, О.Е. Жиренко. - Москва, 2014 г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

- Приложение 1. Понятийный аппарат.
- Приложение 2. Теоретические аспекты темы "Что такое здоровье?".
- Приложение 3. Характеристики.
- Приложение 4. Загадки.
- Приложение 5. Анкета.
- Приложение 6.Теоретические аспекты темы "Правильное питание".
- Приложение 7. Памятка для работы с этикеткой от продукта.
- Приложение 8. Рисунки обучающихся.
- Приложение 9. Анкета для обучающихся "Компьютер и ты".
- Приложение 10.Стихотворение.
- Приложение 11.Сценка.
- Приложение 12. Памятка для обучающихся для безопасной работы на компьютере.
- Приложение 13. Результаты анкеты.
- Приложение 14. Привычки вредные и полезные.
- Приложение 15. Игра "Скажи - НЕТ".
- Приложение 16. Теоретические аспекты темы "Вред курения".

Понятийный аппарат

1. Здоровый образ жизни – **образ жизни** человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.
2. Режим дня - это наиболее рациональное распределения времени суток, на периоды работы, сна и отдыха.
3. Личная гигиена - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.
4. Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов
5. Питание - это насыщение организма необходимыми веществами и энергией для обеспечения его жизнедеятельности.

Теоретические аспекты темы "Что такое здоровье"

к классному часу №1.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка. Здоровый образ жизни школьника является основой хорошего самочувствия и успешной учебы каждого ребенка и подростка. Вот уже на протяжении целого десятилетия в нашей стране складывается тревожное положение с состоянием здоровья детей и подростков. Эти цифры с каждым годом растут.

Все родители хотят обеспечить своим детям счастливое детство, дать хороший старт во взрослую жизнь. Но современного школьника подстерегает большое количество соблазнов, которые мешают вести правильный образ жизни, обеспечивающий хорошее здоровье и успеваемость на уроках. Чрезмерное увлечение компьютерными играми и телепередачами, предпочтение чипсов домашнему обеду – все это является негативными факторами, постепенно разрушающими здоровье наших детей.

Воспитание здорового образа жизни школьников – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье.

Здоровый образ жизни школьника включает:

- правильное питание
- занятие физическими упражнениями
- закаливание
- соблюдение режима дня
- соблюдение норм гигиены
- отказ от вредных привычек.

**Слова, характеризующие здорового человека
(к классному часу №1).**

красивый

сутулый

сильный

крепкий

неуклюжий

подтянутый

ловкий

бледный

румяный

статный

стройный

толстый

Загадки к классному часу №1.

Спелые, сочные, разноцветные,
На прилавках всем заметные!
Мы полезные продукты,
А зовемся просто...(фрукты).

Чтоб с болезнями справляться
Надо смело...(закаляться).

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне:
Пусть отмоет руки мне. (Мыло).

Врач тем редко нужен,
Кто со мною дружен.
Кожа потемнеет,
Сам похорошеет. (Солнце).

Резинка Акулинка
Пошла гулять по спинке.
Собирается она
Вымыть спину докрасна. (Мочалка).

Вафельное и полосатое,
Гладкое и лохматое,
Всегда под рукою.
Что это такое? (Полотенце).

Я всегда тебе нужна,
Горяча и холодна.
Позовешь меня – бегу,
От болезней берегу. (Вода).

Не кормит, не поит
А здоровье дарит. (Спорт).

Анкета

Результаты анкетирования

	Да	нет
1.Завтракаете ли вы по утрам?	6	1
2.Любите ли вы есть чипсы, кириешки, хот–дог, роллтон?	3	4
3.Пьете ли вы газированные напитки, кока – колу?	3	4
4.Знаете ли вы о вреде продуктов быстрого приготовления?	7	0
5.Делаете ли вы по утрам зарядку?	3	4

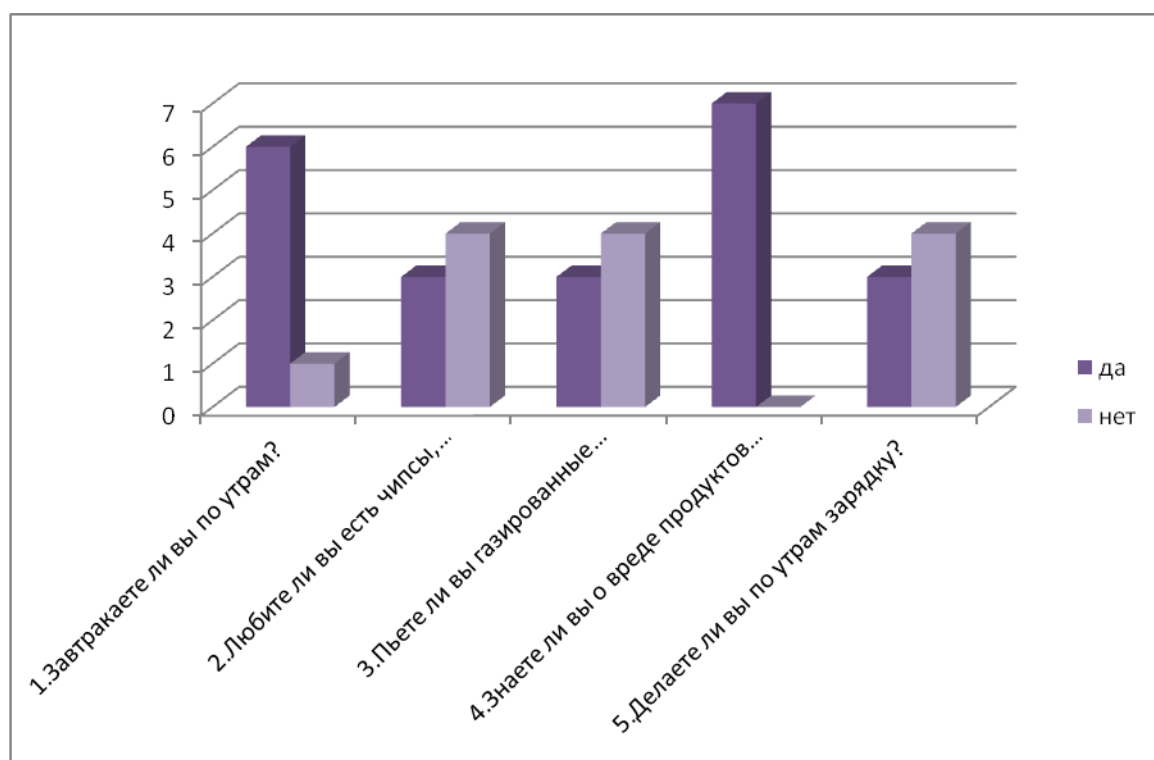


Рис. 1 Результаты анкетирования

Теоретические аспекты темы о правильном питании для классного часа №2.

1. Правильное питание - основа здорового образа.

Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, 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?**

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.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз больше. Разница только в том, что там она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает **ортофосфорная кислота (E338)**. Чаще всего в газировках используется именно она.

Также газировки содержат **углекислый газ**, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется **кофеин**. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство,

возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это **тара**. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

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:

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.

Теперь поговорим о беде вашего класса, это вечно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, **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».

Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов.

Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков. Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: (распечатать и раздать детям)

Запрещенные – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.

Опасные – E102, E110, E120, E124, E127.

Подозрительные – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.

Ракообразующие – E131, E210-217, E240, E330.

Вызывающие расстройство кишечника – E221-226.

Вредные для кожи – E230-232, E239.

Вызывающие нарушение давления – E250, E251.

Провоцирующие появление сыпи – E311, E312.

Повышающие холестерин – E320, E321.

Вызывающие расстройство желудка – E338-341, E407, E450, E461-466

Вы хотите чипсов и сухариков, приготовленных на дешевых гидрогенизированных

жирах, притрушенных огромным количеством химикатов под названием «пищевые добавки» и содержащих огромные количества канцерогена-акриламида?..

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.

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

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 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

Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.

Малина

Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни.

Черная смородина

Богата общеукрепляющим витамином С.[14]

Памятки для работы с этикеткой от продукта

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: (распечатать и раздать детям)

Запрещенные – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.

Опасные – E102, E110, E120, E124, E127.

Подозрительные – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.

Ракообразующие – E131, E210-217, E240, E330.

Вызывающие расстройство кишечника – E221-226.

Вредные для кожи – E230-232, E239.

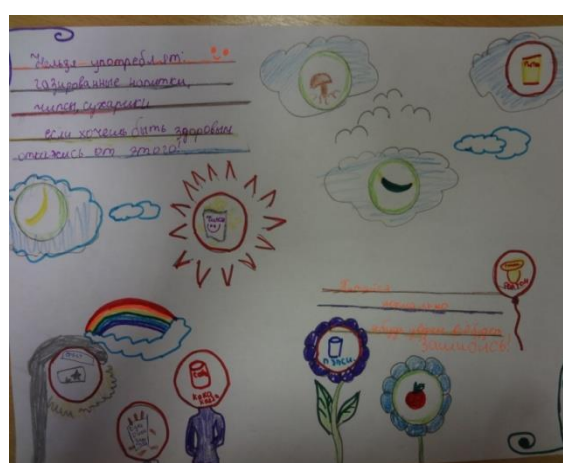
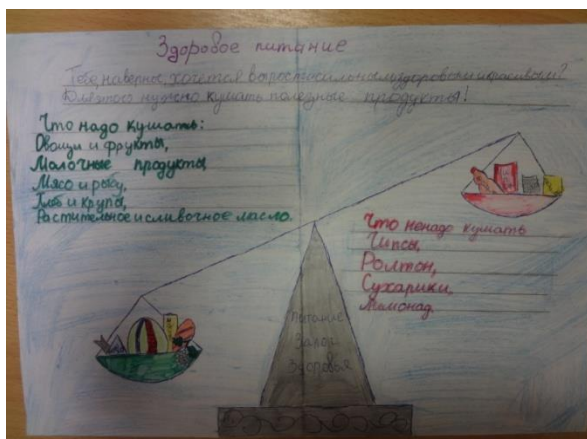
Вызывающие нарушение давления – E250, E251.

Провоцирующие появление сыпи – E311, E312.

Повышающие холестерин – E320, E321.

Вызывающие расстройство желудка – E338-341, E407, E450, E461-466

Рисунки детей по итогам классного часа №2.



Анкетирование учащихся

В анкетировании принимало участие 25 учащихся

- 1в. Есть ли у тебя дома компьютер?
- 2в. Кто на нем работает дома?
- 3в. Сколько времени ты проводишь за компьютером?
- 4в. Тебя контролируют родители или ты проводишь за компьютером неограниченное время?
- 5в. Что ты умеешь делать на компьютере?
- 6в. Какие компьютерные обучающие программы тебе известны?
- 7в. Что тебя привлекает в работе на компьютере?
- 8в. Что тебе не нравится в общении с компьютером?
- 9в. Чувствуешь ли ты усталость после работы за компьютером?

Стихотворение к классному часу №3

Посмотрим на себя со стороны?
На себя и на других таких же как и мы
Нам компьютер друг,
И никто не может тут
Без него и дня прожить и даже двух минут.
Мы с компьютером сдружились.
Многому мы научились.
Ты помощник наш на все года.
Ведь компьютер — это сила,
Ум, наука, перспектива,
Помогает думать нам всегда.

Сценка к классному часу №3

Ученик сидит за компьютером, имитирует работу на нем.

Автор: Как окаменевший сидит Витя опять перед компьютером. Во время своего любимого занятия он едва замечает, как пролетает время – час за часом, час за часом. И тут случилось кое-что. Вдруг он слышит слабые голоса, которые становятся все сильнее.

Сердце: Откуда должно я брать силу, если ты висишь на мне грузом?

Легкие: Нам нужен свежий воздух!

Мозг: Я устал от твоей информации.

Витя: Этого не может быть! Что вы хотите?

Сердце: Движения!

Позвоночник: Занимайся спортом!

Витя: О, нет! Только не спорт! Бег, пот, всегда эта отвратительная боль в мышцах.

Только не со мной! Ни за что!

Позвоночник: Долгое сидение на одном месте искривляет спину. Крепкие хорошо тренированные мускулы поддерживают меня.

Мозг: На уроках физкультуры или в уличном движении у менее подвижных детей чаще бывают несчастные случаи.

Сердце: Движение делает меня сильным. Я накачиваю кровь через твои артерии. Питательные вещества и кислород с кровью проникают во все части твоего тела.

Мозг: Я тоже нуждаюсь в свежем кислороде, чтобы я мог работать.

Витя: Что это со мной происходит? Кажется, мне пора отдохнуть. Пойду, погуляю.[10]

Памятка для обучающихся о безопасной работе на компьютере

Чтобы компьютер приносил только пользу, необходимо правильно обустроить свое рабочее место. Во-первых, оно должно быть хорошо освещено, но не так, чтобы на монитор попадали блики от лампы или прямой солнечный свет. Стол, за которым вы сидите, должен подходить вам по росту. Ваши ноги не должны «болтаться», лучше подставить под ноги подставку. Монитор должен располагаться на расстоянии 45 см., это расстояние вытянутой руки. Врачи советуют ежедневно проводить в комнате с компьютером влажную уборку и проветривание, а ещё неплохо держать в комнате аквариум, который более полезен, чем кактус у монитора якобы впитывающий вредное излучение.

Как и все приборы, потребляющие электроэнергию, компьютер испускает электромагнитное излучение. Компьютер является самым опасным источником электромагнитного излучения. Считается, что электромагнитное излучение может вызвать расстройства нервной системы, снижение иммунитета, расстройства сердечнососудистой системы. Чтобы защитить себя от электромагнитного излучения необходимо монитор поставить в угол, так, чтобы излучение поглощалось стенами. И если вы не работаете на компьютере, не оставляйте его надолго включенным.

При работе за компьютером глаза находятся в постоянном напряжении, и со временем это может привести к снижению зрения и даже вызвать некоторые заболевания. И чтобы этого не случилось, необходимо также знать некоторые правила. Как мы уже сказали, монитор должен находиться на расстоянии не менее 45 см. от глаз (расстояние вытянутой руки), его верхняя точка должна находиться не ниже прямого взгляда (смотря прямо, вы видите верхний край монитора). Рабочее место должно быть достаточно освещенным, для того чтобы хорошо видеть остальные предметы, с которыми вы работаете. При работе одновременно с книгой и

монитором желательно, что бы они находились на одной высоте, для этого приобретите подставку для книг. Естественно как можно чаще прерывайте работу и давайте глазам отдохнуть (желательно каждые полчаса делать 10-15 минутный перерыв), причем, если с монитора переключиться на телевизор толку будет мало. Кроме того, вы можете сделать простые упражнения.

Упражнения для глаз.

Зажмурьте глаза на ~ 10 секунд

Быстро моргайте в течении ~5-10 сек.

Сделайте несколько круговых движений глазами.

Если вы долго находитесь за компьютером, есть возможность развития искривления позвоночника. Одной из причин развития искривления позвоночника является не соблюдение правильной осанки. Таким образом, если вы и в школе за партой и дома за компьютером не сидите прямо, вполне можете приобрести искривление позвоночника. Надо отметить то что, искривление позвоночника может впоследствии привести к нарушению работы внутренних органов, что впоследствии скажется на его здоровье. Профилактика заболеваний позвоночника.

Для профилактики искривлений позвоночника следует:

Постоянно следить за своей осанкой, оптимально организовать своё рабочее место.

Как можно чаще прерывать нахождение в одной позе, вставать из-за стола, двигаться.

По возможности заниматься спортом, делать зарядку и т.д.

Заболевания органов дыхания, развивающиеся из-за длительного работы с компьютером, имеют в основном аллергический характер. Это связано с тем, что во время долгой работы компьютера корпус монитора и платы в системном блоке нагреваются и выделяют в воздух вредные вещества.

Профилактика заболеваний органов дыхания. Как можно чаще делайте влажную уборку помещения и проветривайте его. Для увеличения влажности можно ставить открытую емкость с водой. Например, аквариум с рыбками.

После покупки компьютера, желательно включить и оставить его на несколько часов в проветриваемом помещении, так как новые платы и новый пластик из которого сделан корпус монитора при нагревании выделяют очень большое количество вредных веществ.

Длительная работа за компьютером связана с постоянным раздражением из-за разных ситуаций. Наверное, нет такого человека у которого ни когда не зависал компьютер с потерей не сохраненной информации, не было проблем с какими либо программами, с первого звонка не можете войти в Интернет и т.д., Таким образом, вы получаете психическую неуравновешенность.

Профилактика нервных расстройств.

Постарайтесь сделать так, что бы при работе компьютер давал как можно меньше сбоев и меньше раздражал вас. Например: структурируйте информацию для того что бы её было легко найти, почаще чистите мышку что бы не бесил непослушный курсор, настройте компьютер так, чтобы каждые 5 минут он сохранял информацию и т.д.

В интернете не ждите долго загрузки страницы, посмотрите в это время другую, на которой сможете найти нужную вам информацию.

Как можно чаще прерывайте работу с компьютером, по возможности проводите больше времени на улице.

Боль в руках, особенно в кисти правой руки, вызванная долгой работой за компьютером приобрела название синдрома запястного канала. Причиной возникновения боли является защемление нерва в запястном канале. Причиной же защемления нерва является постоянная нагрузка на одни и те же мышцы.

Для профилактики синдрома запястного канала следует позаботиться о хорошем обустройстве своего рабочего места, как можно чаще прерывать работу и выполнять небольшой комплекс упражнений для рук.

Упражнения для рук.

Чем чаще вы будете прерываться для выполнения упражнений, тем больше они принесут пользы.

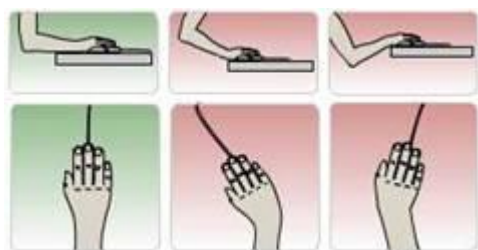
Встряхните руки.

Сжимайте пальцы в кулаки (~10 раз)

Вращайте кулаки вокруг своей оси. <

Надавливая одной рукой на пальцы другой руки со стороны ладони, как бы выворачивая ладонь и запястье наружу.

Правильное положение рук.



При работе с клавиатурой, угол сгиба руки в локте должен быть прямым (90 градусов)

При работе с мышкой кисть должна быть прямой, и лежать на столе как можно дальше от края.

Стул или кресло должно быть с подлокотниками, так же желательно наличие специальной выпуклости для запястья (коврик для мыши, например)

На основе услышанного материала проходит обсуждение с классом. На доске вывешено два плаката, на один из которых записывается польза от компьютера, на другой – вред. Полезных характеристик должно получиться больше.[12]

Учитель: Итак, ребята, как мы видим, компьютер – очень полезная, интересная и умная машина. Кем будет компьютер в вашей жизни, добрым помощником или монстром, который разрушает вашу жизнь и здоровье, зависит от вас и ваших родителей.

Результаты анкетирования

В анкетировании принимало участие 25 учащихся

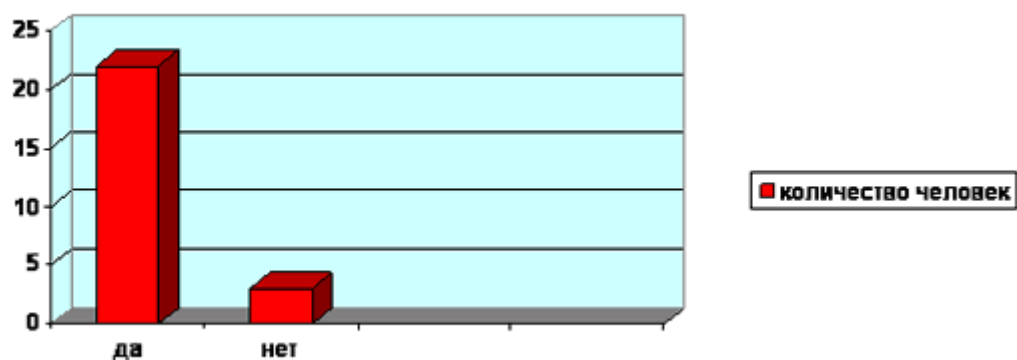


Рис. 1. Ответы на вопрос 1 "Есть ли у тебя дома компьютер?"

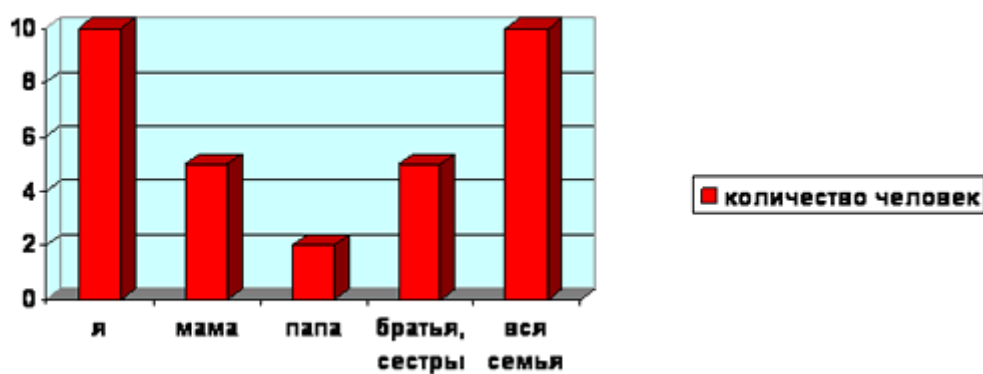


Рис. 2. Ответы на вопрос 2 "Кто на нем работает дома?"



Рис.3. Ответы на вопрос 3 "Сколько времени ты проводишь за компьютером?"

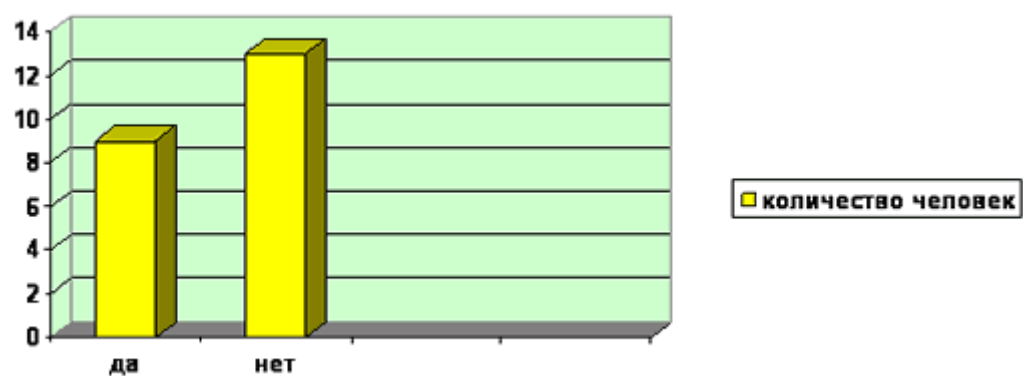


Рис.4. Ответы на вопрос 4 "Тебя контролируют родители или ты проводишь за компьютером неограниченное время?"



Рис.5. Ответы на вопрос 5 "Что ты умеешь делать на компьютере?"

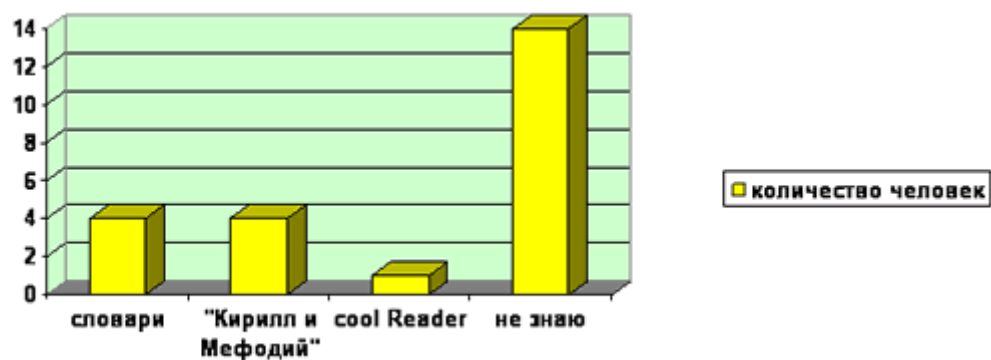


Рис6. Ответы на вопрос "Какие компьютерные обучающие программы тебе известны?"

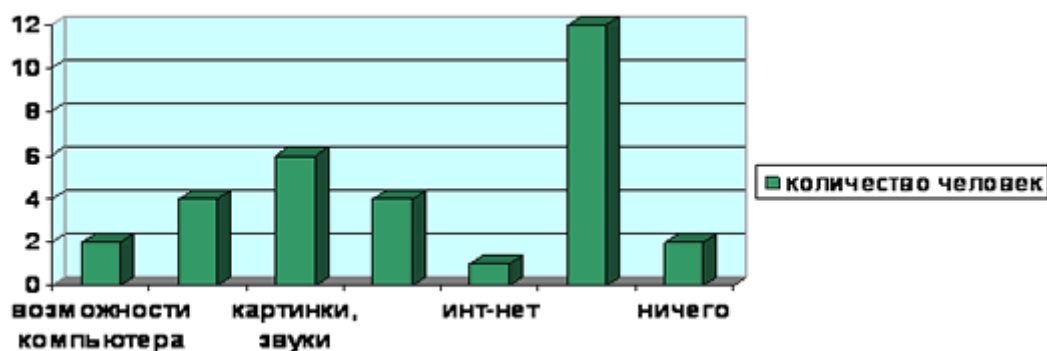


Рис.7. Ответы на вопрос "Что тебя привлекает в работе на компьютере?"

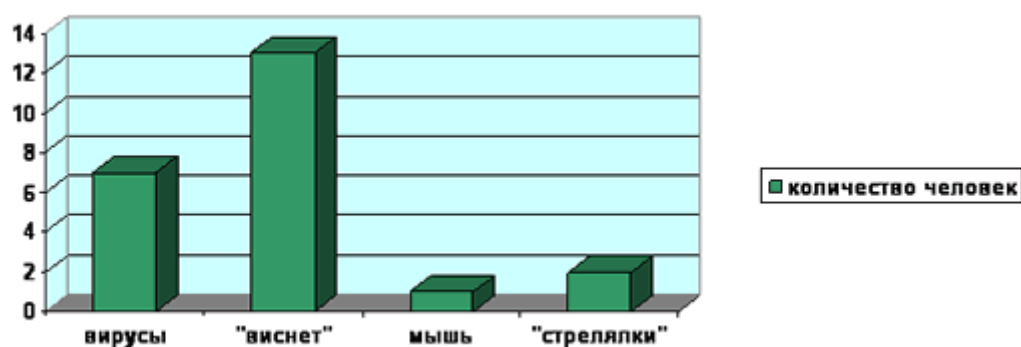


Рис.8. Ответы на вопрос "Что тебе не нравится в общении с компьютером?"

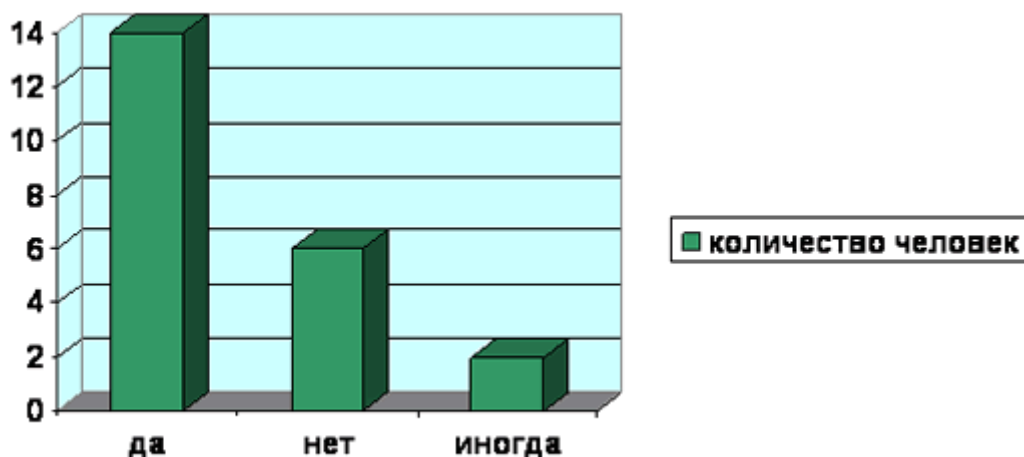


Рис.9. Ответы на вопрос "Чувствуешь ли ты усталость после работы за компьютером?"

Информация для беседы с классом: Исходя из диаграммы, мы видим, что в основном вы играете на компьютере, вас привлекают игры, многие ученики нашего класса проводят неограниченное время за компьютером, т.к. со стороны родителей нет контроля, вы раздражаетесь, что компьютер «зависает» и многое другое. Надеюсь, после сегодняшнего нашего разговора

вы будете более внимательны к своему здоровью, ограничите себя во времени работы за компьютером, постараетесь проводить профилактику различных заболеваний. А чтобы вы не забыли, о чем мы сегодня говорили, я раздам вам памятки по профилактике заболеваний при работе за компьютером.

Привычки вредные и полезные для классного часа №4

- Эти привычки делают человека нездоровым и непривлекательным и нездоровым;
- Эти привычки стоят немалых денег;
- Эти привычки могут привести даже к нарушению закона;
- Они подрывают доверие к человеку со стороны окружающих людей;
- Они могут просто погубить человека;
- Благодаря этим привычкам я лучше сплю;
- Они помогают мне закаляться.

Игра «Скажи – НЕТ» к классному часу №4

Попробуй пиво! У тебя будет хорошее настроение!

Хочешь пиво? Выпей, никто не заметит!

Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет.

Давай покурим! Или ты трусишь?

Пошли покурим. Или тебе слабо?

Давай покурим! После одной сигареты к курению не привыкнешь.

Почему ты не куришь? Боишься, что мама отругает?

У нас во дворе многие курят, ничего с ними не случилось. Попробуй и ты.

Информация о курении для классного часа №4

По подсчетам ученых, каждый третий человек на земле курит. А это значит, что большинство людей на земле - некурящие!

Посмотрите на доску. На ней я записала основные доказательства против курения.

Курение отнимает жизнь. Курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет.

Курение добавляет болезни. Все органы человеческого тела страдают от табака

Курильщики в 10-30 раз чаще умирают от таких болезней, как инфаркт, рак, язва желудка.

Для детей курение в 2 раза опаснее, чем для взрослых. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростка полпачки. Иногда дети умирали от 2-3 сигарет, выкуренных подряд, от остановки сердца.

В табаке содержится 1200 вредных веществ. Самый страшный из них никотин. У курильщиков плохая память, слабое здоровье, неустойчивая психика.

Курение отнимает деньги, которые можно потратить на что-то полезное. От курения страдают и некурящие. Половина вредных веществ, курильщик выдыхает, отравляя воздух, а им вынуждены дышать окружающие.

Курение мешает работе и бизнесу. Многие компании отказываются брать на работу курильщиков.

Курение становится причиной пожаров, от которых гибнут люди.

Курение – это немодно. Сейчас в моде гладкая, ухоженная кожа, белые зубы, спортивная фигура. На Западе молодежь занимается спортом, ведет здоровый образ жизни. Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить. День 31 мая объявлен как всемирный день без табака.

