**Классный час «Будь здоров» в 6 в классе 9 .04.21**

**Цель:**

Формирование культуры здорового образа жизни у школьников, пополнение знаний о принципах и правилах здорового образа жизни и интеграция этих знаний в повседневный быт учащихся, освоение полезных привычек.

**Задачи мероприятия:**

* развитие культуры здорового образа жизни и полезных привычек, навыков бережного и заботливого отношения к себе и окружающим
* тренировка внимательности и сообразительности
* формирование творческого и экологического мышления
* стимулирование интереса к дополнительным знаниям
* развитие навыков работы в коллективе

Формирование культуры здорового образа жизни у школьников, пополнение знаний о принципах и правилах здорового образа жизни и интеграция этих знаний в повседневный быт учащихся, освоение полезных привычек.

**Вступление**

**3 мин.**

На занятии ученики познакомятся с основами здорового образа жизни в ходе совместной работы в классе и с интерактивными карточками. Основные темы урока: правильное сбалансированное питание, здоровые привычки и вредные привычки, забота о здоровье.

* Сегодня у нас будет интересный и важный урок: мы узнаем больше о своём здоровье и научимся правильно заботиться о себе и близких.
* Давайте подумаем, что такое привычка.
* Какие бывают вредные привычки?
* А полезные?
* А у вас есть полезные привычки? Расскажите.
* Замечательно. Это действительно хорошие привычки. Можно сказать, это наши маленькие подвиги каждый день ради здоровья и хорошего самочувствия.
* Вспомните, как расшифровать такую звонкую и известную аббревиатуру — ЗОЖ?

показать ответ Здоровый образ жизни

* А как вы думаете, ЗОЖ — это только для спортсменов? Может быть, для людей других профессий?
* В каких профессиях важно хорошо выглядеть, хорошо себя чувствовать и быть выносливым и здоровым?

показать ответ Спасатель, пожарный, актёр, телеведущий и др.

* Хорошо. Для начала мы поговорим про правильное питание и сыграем в игру, которая научит нас есть больше полезных продуктов. Но сначала посмотрим видео. Запоминайте как следует, там много важной информации!

**здоровое питание**

**12 мин.**

В этом разделе прорабатываются темы здорового питания. Как наш организм обрабатывает пищу? Можно ли укрепить своё здоровье с помощью сбалансированной пищи? Какие питательные вещества содержат разные продукты?

**Посмотрите внимательно два видео. Постарайтесь запомнить побольше информации.**

Видео 1

Видео 2

[**ДАЛЬШЕ**](https://zdorov.uchi.ru/cards?participation_id=34135#quiz)

**Викторина о здоровом питании**

**12–15 мин.**

**По материалам видео**

* Теперь нас ждёт командная викторина о здоровом питании.
* Итак, давайте разделимся на две команды.
* Команды, выберите себе капитана.
* Итак, правила игры. Каждая команда отвечает по очереди на вопросы. Все члены команды совещаются, а затем по очереди каждый член команды отвечает.

Командная работа может быть использована в случае, если занятие проходит в классе. Класс делится на две команды, каждой из которых нужно ответить на 14 вопросов викторины. Каждый верный ответ приносит +1 балл команде.

Викторина

[**ДАЛЬШЕ**](https://zdorov.uchi.ru/cards?participation_id=34135#selfcare)

**Забота о себе**

**10 мин.**

**Полезные привычки**

При выполнении заданий этого раздела ученики научатся различать полезные и вредные привычки и рассмотрят примеры того, как можно внедрить полезные привычки в жизнь.

* Здоровое питание — это отлично, но это только одна часть здорового образа жизни.
* Есть ещё много полезных и правильных привычек, которые помогают нам чувствовать себя хорошо.

При работе в классе можно решать это задание командно. Каждая из двух команд по очереди распределяет слово в ту или иную группу. Верное распределение приносит команде +1 балл.

Задача №1

**Береги здоровье**

**10 мин.**

**Вредные привычки**

В этом разделе ученики познакомятся с основами заботы о здоровье путём избегания вредных и опасных действий. Будут рассмотрены негативные эффекты табака, алкоголя и наркотических веществ.

* Если есть привычки полезные, то понятно, что существуют и вредные. Они связаны как с неправильным образом жизни, так и с употреблением вредных веществ.
* Давайте узнаем подробнее, какие вещества нельзя употреблять человеку и почему.

Нажимайте на название, чтобы посмотреть ответ.

**Выберите из списка все вредные и опасные вещества.**

алкоголь

гелий

аскорбиновая кислота

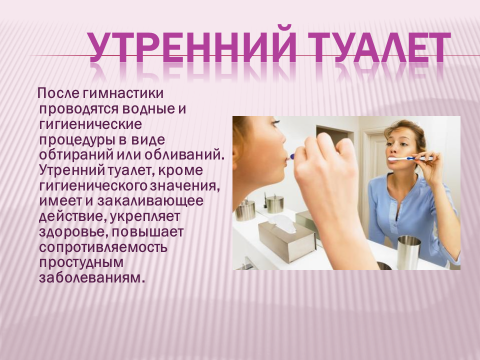
табак

наркотики

При работе в классе можно решать это задание командно, используя тот же принцип очереди хода, что и в предыдущем задании. За каждое верное соединение команда получает +1

**Подведение итогов**

****

****

****

При подведении итогов нужно обобщить все новые полученные знания о пищеварении, сбалансированном питании, полезных и вредных привычках и поддержании крепкого здоровья.

* Давайте подведём итоги урока.
* Сегодня мы узнали много нового о здоровом образе жизни, полезных и вредных привычках, а также проверили себя.
* Молодцы!

Подведение итогов игры .