Дзяржаўная ўстанова адукацыі «Суднікаўская сярэдняя школа»

Інфармацыйная гадзіна

«**Маё здароўе – мая будучыня**»

Распрацаваў класны кіраўнік 6 класа

Зіміч Сяргей Міхайлавіч

Суднікі 2020

**Тэма інфармацыйнай гадзіны** «**Маё здароўе – мая будучыня**»

**Мэта:** сфармаваць звычку правільна сілкавацца і выконваць рэжым дня.

**Задачы:**

фармаваць у дзяцей пазіцыі прызнання каштоўнасці здароўя, пачуцця адказнасці за захаванне і ўмацаванне свайго здароўя;

пашыраць веды і навыкі па гігіенічнай культуры і пра ўзаемасувязь росту чалавека і яго вагі;

выхаваць негатыўнае стаўленне да шкодных прадуктаў.

**Папярэдняя праца:** вымераць вагу і рост кожнага вучня, сканструяваць «піраміду здаровага сілкавання»

**Абсталяванне:** лісты паперы, індывідуальныя тэсты

**Ход мерапрыемства**

**І. Арганізацыйны момант**

**ІІ. Паведамленне тэмы, мэты і задач мерапрыемства**

**ІІІ. Асноўная частка**

**1) Гутарка па тэме «Што такое здароўе?»**

Настаўнік:

– Здароўе – гэта стан, пры якім арганізм у цэлым і ўсе органы здольныя цалкам выконваць сваю працу, адсутнасць хваробы, хвароб.

– Што трэба чалавеку, каб быць здаровым? (Адказы дзяцей)

Так рабяты, каб быць здаровым, трэба ведаць, што ЗЛЖ – гэта:

правільнае сілкаванне;

выкананне асабістай гігіены;

здаровы сон;

заняткі спортам;

добрае стаўленне да людзей, жывёл і прыроды.

– Пачнём з сілкавання. Што мы ведаем пра правільнае сілкаванне? (Адказы дзяцей).

– А ці ведаеце вы што з дапамогай сілкавання можна павялічыць працягласць жыцця да 120 гадоў і больш! (Адказы дзяцей).

– А што вы ведаеце пра эмоцыі, якія могуць прывесці да розных хвароб? Пагледзіце на дошцы , лішак якіх эмоцый можа прывесці да хвароб: (Пералік негатыўных эмоцый на дошцы)

Гнеў

Агрэсія

Страх

Эгаізм

Смутак

Варожасць да ўсяго свету

Пачуццё віны

Крыўда

Лютасць

Зайздрасць

Цяпер мы з вамі правядзём невялікае апытанне. Я раздам вам лісты паперы і папрашу вас адказаць на пытанні наступнага тэста. Ён будзе ўтрымоўваць 12 пытанняў. Вам патрэбна выбраць той адказ, які найболей блізкі вам. Такім чынам, прыступаем.

**Выкананне тэста:**

1. Як часта на працягу аднаго дня вы сілкуецеся?

А) тры разы; Б) два разы; В) адзін раз.

2. Вы снедаеце:

А) штораніцы; Б) адзін-два разу ў тыдзень; В) вельмі рэдка, амаль ніколі.

3. З чаго складаецца ваш сняданак?

А) з аўсянай кашы і якога-небудзь напоя; Б) са смажанай ежы; В) з аднаго толькі напоя.

4. Ці часта вы на працягу дня перакусваеце ў прамежках паміж сняданкам, абедам і вячэрай?

А) ніколі; Б) адзін-два разы; В) тры разы і больш.

5. Як часта вы ясце свежую гародніну і садавіну, салаты?

А) тры разу ў дзень; Б) тры-чатыры разу ў тыдзень; В) адзін раз у тыдзень.

6. Як часта вы ясце тарты з крэмам, шакалад?

А) раз у тыдзень; Б) ад 1 да 4-х раз у тыдзень; В) амаль кожны дзень.

7. Вы любіце хлеб з маслам?

А) амаль не датыкаюся да такіх бутэрбродаў;

Б) часам з чаем не адмаўляю сабе ў гэтай хуткай страве;

В) вельмі люблю і пешчу сябе амаль кожны дзень.

8. Колькі разоў у тыдзень вы ясце рыбу?

А) два-тры разу і больш; Б) адзін раз; В) адзін раз і радзей.

9. Як часта вы ясце хлеб і хлебабулачныя вырабы?

А) раз у дзень; Б) два разу ў дзень; В) тры разу і больш.

10. Перш чым прыступіць да падрыхтоўкі мясной стравы, вы:

А) прыбіраеце ўвесь тлушч; Б) прыбіраеце частку тлушчу; В) пакідаеце ўвесь тлушч.

11. Колькі кубкаў чаю ці кава вы выпіваеце на працягу аднаго дня?

А)адну-дзве; Б) ад трох да пяці; В) шэсць і больш.

**Падвядзём вынікі.**

Падлічыце колькасць балаў: адказ А - 2 балы, Б - 1, В - 0.

Хто набраў ад 21 да 24 ачка, у вас выдатны стол. Прычын для турботы няма.

16-20 ачкоў. Вы ўмела знаходзіце залатую сярэдзіну ў выбары страў

12-15 ачкоў. Перагледзіце сваё стаўленне да сілкавання.

0-11 ачкоў. То, як вы сілкуецеся, з рук прэч дрэнна. Больш таго, існуе сур'ёзная небяспека для вашага здароўя.

– Дзякуй. А зараз мы разам з вамі паглядзім, што ў нас атрымалася. Як вы лічыце, ці правільна вы сілкуецеся? (Адказы дзяцей)

– А вось аматарам разнастайных гамбургераў, бульбы фры, «Колы» і да т.п. «Фаст Фуда», варта ведаць, што такая ежа не проста вельмі шкодная для нашага арганізма, а проста катастрафічна небяспечная і нясе сур'ёзную пагрозу нашаму здароўю: наш страўнік і кішачнік проста-проста не прывучаны да такой ежы, тоўстай і цяжкай, яна не ўтрымоўвае ніякіх карысных рэчываў, яна вельмі тоўстая, утрымоўвае шмат калорый. Куды лягчэй і карысней для нашага арганізма ўжываць у ежу тое, што стагоддзямі елі нашы продкі - традыцыйныя кашы з розных круп, першыя стравы на абед і мноства сваёй гародніны і садавіны.

– Такім чынам, дзеці, не толькі ваша здароўе, але і вонкавы выгляд, у т.ч. рост і вага напроста залежыць ад таго, што, у якіх колькасцях і як вы ясце.

– Бо ж усёткі мы павінны сілкавацца, каб быць не толькі здаровымі, але і стройнымі? Няўжо мы павінны сябе строга абмяжоўваць у ежы, прытрымвацца нейкіх дыет? (Адказы дзяцей)

– Самая галоўная рада ўсім - галоўная і самая карысная дыета - гэта здаровае сілкаванне, гэта самы здаровы спосаб быць здаровым і выглядаць на ўсё 100%.

– Дзеці, а як трэба сілкавацца на ваш погляд? (Адказы дзяцей)

– Правільна, ежа павінна быць разнастайнай, і, вядома, трэба ўлічваць узрост, нацыянальныя традыцыі і месца пражывання. У цэлым гэтыя рэкамендацыі зводзяцца да наступнай піраміды.

– У яе аснове – хлеб, збожжавыя і макаронныя вырабы.

– Хлеб і збожжа на світанку нашай цывілізацыі былі адным з асноўных прадуктаў сілкавання чалавека. Чорны хлеб забяспечыць вам добры колер твару і вырашыць праблемы з лішнімі кілаграмамі.

– У дзённым рацыёне і сталага, і дзіцяці хоць бы адзін раз у дзень павінна быць каша: геркулесовая, грачаная, прасяная ці кукурузная. Шматлікае залежыць ад спосабу падрыхтоўкі. Вядома, што крупу грачаную лепш не падсмажваць, таму што з яе «сыдуць» практычна ўсе вітаміны групы В. Перад варэннем крупу лепш замачыць гадзін на шэсць, тады час падрыхтоўкі паменшыцца, а ўсё карыснае ў крупе застанецца.

– Макароны і вермішэль лепш купляць першага гатунку, ад іх вашаму арганізму будзе больш карысці.

– Рыс па праве займае важнае месца ў кухні шматлікіх народаў свету. Яго можна сустрэць у супах, плове, пірагах, дэсертах і шматлікіх іншых стравах, знакамітых ва ўсім свеце. Яго самыя галоўныя якасці – гэта высокая пажыўнасць і спалучальнасць з іншымі стравамі – мясам, птушкай, рыбай, морапрадуктамі і гароднінай. Рыс вельмі карысны для арганізма чалавека.

**Другая прыступка піраміды - гэта садавіна і гародніна.**

– У сярэднім, сталы чалавек за год павінен з'ядаць 180 кг гародніны і садавіны, тады вясновыя авітамінозы яму не страшныя. Хай гэта будуць дарункі з вашага гароду ці дачы.

– Ягады - сапраўдная скарбніца вітамінаў. Маліну можна выкарыстоўваць як прыродны аспірын, чарніцу, брусніцу і журавіны – як антыбіётыкі. У агрэсце і чарніцы ўтрымоўваецца бурштынавая кіслата, неабходная для падтрымання імунітэту. Не менш карысных рэчываў у абляпісе, чарнаплоднай і чырвонай рабіне

– Вазьміце за правіла хоць бы ў гадова-восеньскі перыяд піць агароднінныя і фруктовыя сокі. Агароднінныя і фруктовыя сокі карысныя ўсім, калі іх піць за 30 мінуць да ежы ці праз 1,5-2 гадзіны пасля ежы.

**У наступнай прыступцы піраміды – мяса, рыба, птушка і малочныя прадукты.**

– Мы адвыклі лічыць гэты набор асноўным і галоўным. Але мяса – гэта жывёльны бялок. На яго засваенне патрабуецца 6-8 гадзін. Трэба паспрабаваць кантраляваць колькасць ежы і перад мясной стравай пажаваць салату ці вінегрэт з волкай гародніны і зеляніна. Нездарма кажуць, што горцы і чабаны ядуць шмат мяса, але яшчэ больш ужываюць пры гэтым зеляніны. Рэгулярнае ўжыванне мяса напружвае абменныя працэсы ў арганізме, што прыводзіць да заўчаснага старэння. Рацыянальна ўжываць мяса 2-3 разу ў тыдзень.

– Сардэлькі, сасіскі, каўбасы і іншыя мясныя «дэлікатэсы» складаюцца з розных штучных харчовых дадаткаў, кансервантаў, напаўняльнікаў і таму наўрад ці даюць карысць.

– Іншая справа - рыба. Яна таксама ўтрымоўвае бялок. Якія змяшчаюцца ў ёй розныя мінеральныя рэчывы робяць рыбу неабходнай для прафілактыкі шматлікіх захворванняў. Рыба ўтрымоўвае шмат кальцыя (таму рыба неабходна дзецям для росту і людзям пажылога ўзросту!).

– Малако любяць амаль усе: малако ідэальна для які расце арганізма. У дарослым узросце, калі пабудова і рост органаў і сістэм завершаны, пераважней кісламалочныя прадукты - ёгурты, кефір, тварог, сыраватка. Вельмі карысны для здароўя шклянка кефіру на ноч, а на сняданак - абястлушчаны ёгурт.

**На вяршыні піраміды здаровага сілкавання - соль, цукар і саладосці.**

– Як мала ім адводзіцца месцы! Гэтак жа мала іх павінна быць і ў нашым рацыёне. Трэба прывучаць сябе і блізкіх мінімальна ўжываць гэтыя прадукты: соль - да 6 грамаў у дзень (мы часам ужытны і 15 грамаў), замест цукру, тартоў, цукерак - джэмы і садавіна.

– Ніколі не позна спрабаваць змяніць свой лад жыцця і харчовыя звычкі ў лепшы бок, каб быць здаровымі духоўна і фізічна, пражыць доўгае і шчаслівае жыццё!

2) Стварэнне аўтапартрэта групы. Запаўненне картак.

Які ў вас рост, вага, фізічная форма? Усё гэта мы цяпер высвятлім і запішам побач з партрэтам кожнага выхаванца:

Рост

Вага

Першае пытанне самы лёгкі – гэта наш рост. Па статыстыцы, а статыстыка - навука дакладная, сярэдні рост шасцикласника звычайна 145-160 см. Высокі, сярэдні, нізкі?

Зараз вага. Яна можа быць звычайнай, недастатковай, залішняй.

– Віншую ў нашым класе ўсе вучні ад прыроды маюць добрую фізічную форму. Гэта трэба шанаваць і берагчы! А як гэта зрабіць? (Адказы дзяцей). Правільна, трэба памятаць і выконваць тыя рэкамендацыі, якія мы з вамі ўжо вывучылі.

**3) Гэта цікава.**

– А ці ведаеце вы? Якога росту знакамітасці

Рост Мікалая Валуева – 213 см. Ён самы сапраўдны волат у параўнанні з любым з нашага спісу.

– Ленін быў ростам у 167 см. –

– Рост Напалеона ахінуты таямніцамі. Раней усё меркавалі, што ён быў таленавітым карантышкай, здольным паставіць на калены ўсю Еўропу. Зараз навукоўцы лічаць, што рост Напалеона – 169 см. А глядзеўся ён ніжэй большасці, бо меў асаблівасць - акружаць сябе людзьмі высокага росту.

– Рост знакамітасцей, дапоўніць спіс:

– рост Тома Круза – 165 см (амерыканская знакамітасць)

– рост Ніколь Кідман – 180 (аўстралійская знакамітасць)

– рост Вадзіма Галыгіна – 185 (беларуская знакамітасць)

4**) Конкурс- фізкультхвілінка «Здароўе»**

– Падзелімся на дзве каманды. Кожнай камандзе неабходна на кожную літару слова «здароўе» прыдумаць і запісаць словы, якія маюць дачыненне да здароўя, здароваму ладу жыцця, а таксама выканаць якое – або фізічнае практыкаванне (практыкаванні не не павінны паўтарацца!). Напрыклад  
З – зарадка, Д – душ, А – адпачынак, Р – рэжым, О – с**о**н, У –умыванне, Е – ежа. За кожнае слова – 1 бал, за кожнае практыкаванне ад 0 да 2 балаў у залежнасці ад зладжанасці выканання

**5) Падвядзенне вынікаў.**

**Рэфлексія**

– Здароўе - неацэннае шчасце ў жыцці любога чалавека. Кожнаму з нас уласціва жаданне быць моцным і здаровым, захаваць як мага даўжэй рухомасць, энергію дасягнуць даўгалецця. Важнымі паказчыкамі здароўя з'яўляецца вага і рост чалавека. Ад нас шматлікае залежыць, і давайце паспрабуем захаваць выдатную фізічную форму, падораную нам самай прыродай на шматлікія гады. А таксама дапаможам сваім родным і блізкім – распавядзеце хаты пра сённяшняе мерапрыемства і пра тое, што вы пазналі. Упэўнена, што сёння сустрэча не прайшла дарма, і вы шматлікае запазычылі з яе. Бо «Здаровы будзеш - усё здабудзеш!»

**Пытанне вучням**

– Што новага вы пазналі? Што распавядзеце дома сваім блізкім? Чаго?

– А што вам асабліва спадабалася, запомнілася?