**Классный час**

**«Лечебные травы»**

-Ребята, сегодня мы с вами отправимся в царство растений, а каких растений - вы узнаете, отгадав загадки и послушав стихи:

Ах, не трогай меня, обожгу и без огня. (крапива)

Красиво выглядит крапива, а поступает некрасиво:

Чем к ней нежнее прикасаются, тем хитрая сильней кусается. (крапива)

Следующую загадку послушайте:

Рос шар бел, дунул ветер – шар улетел. (одуванчик)

Одуванчик золотой

Был красивый молодой,

Не боялся никого, Даже ветра самого

Одуванчик золотой

Постарел и тал седой

И как только поседел

Вместе с ветром улетел.

-И еще одна загадка:

Нарядные платьица, желтые брошки,

Ни пятнышка нет на красивой одежке,

Если случится тебе простудиться:

Привяжется кашель, поднимется жар –

Подвинь к себе кружку, в которой дымится

Слегка горьковатый, душистый отвар.

-И что же это за чудесный цветок? (ромашка)

-Ребята, а как называются все эти растения?

-Почему они так называются?

-Ребята, издавна люди заметили, что больные животные уходят, чтобы найти какую-то травку, съев которую они выздоравливали. Так и человек стал искать помощи у разных растений. Наши предки знали полезные свойства многих цветов и трав: больных и раненых лечили травяными настоями и бальзамами, пили чай из разных трав.

-Давайте и мы побольше узнаем о лекарственных растениях и для чего они нужны человеку?

-Посмотрите на это растение. Его можно встретить на лугах и лесных опушках.

-Называется оно – тысячелистник. Посмотрите на его листья, теперь понятно почему оно так называется?

-Да, каждый лист состоит из множества крохотных листочков с ажурными краями. Тысячелистник – лекарственное растение. Издавна его использовали для остановки кровотечений и для улучшения аппетита.

- Ребята, чем хорошо лечить разбитые колени?

-Правильно, это подорожник.

-Почему это растение так называется?

Да, ребята, мы иногда топчем его, но оно плотнее прижимается к земле, листья его упругие, с прочными жилками. Вот и не боится подорожник вытаптывания.

-Вы знаете, как пользоваться подорожником?

-Лист подорожника надо обязательно очистить от пыли, затем немного поцарапать, чтобы выделился сок, и затем прикладывать к ране.

-Ребята, а о каком растении говорят, что оно жжется?

-Правильно, это крапива. Листья крапивы богаты разными полезными солями и из нее готовят борщи и салаты. Растолоченные листья крапивы очищают раны, останавливают кровь. Крапива хорошо укрепляет волосы.

-А вот и еще одно лекарственное растение.

-Как оно называется? (ромашка).

-Если заболит горло, то лучший доктор – отвар ромашки.

-А теперь посмотрите на это растение. Кто знает, как оно называется?

-Это бессмертник. С давних пор растение это используют в лекарственных целях.

-Из него изготавливали «грудной чай», лечили больную печень. Порошком бессмертника присыпали долго незаживающие раны.

-Ребята, все эти растения можно встретить в нашем краю.

-А теперь давайте поиграем в игру «Какого растения не стало?»

А теперь я вам предлагаю на своих местах нарисовать лекарственные растения. Кто-то нарисует ромашку лекарственную, а кто-то одуванчик, не забывайте и о бессмертнике с крапивой и подорожником.

-Вот и закончилось наше путешествие в царство лекарственных растений.

-С какими же растениями мы сегодня познакомились? (ответы детей)

Организм ваш молодой -

Сам он справиться с бедой.

Только чуда вы не ждите -

Себе сами помогите.

А помощников не счесть!

Травы лечащие есть.

Отвари и пей, когда

Подойдет к тебе беда.

Баня с паром, кипятком,

Веником и лежаком.

Заболел? Тогда скорей

Чая с медом ты попей,

Иль с вареньем из малины,

Или с соком из рябины.

У природы есть секрет,

Как быть здоровым много лет.

Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания. А каковы они? Какое питание можно назвать здоровым? Какую пищу нельзя употреблять?

Мы целый месяц говорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

**Желаю вам цвести, расти**

**Копить, крепить здоровье,**

**Оно для дальнего пути –**

**Главнейшее условие.**