**Классный час «Здоровый образ жизни»**

**Пояснительная записка**

Здоровье – главная ценность в жизни любого человека. В последнее время в практику школ очень широко внедряются здоровьесберегающие технологии, направленные на поддержание здоровья детей и направляющие их на ведение здорового образа жизни

Вести здоровый образ жизни – это значит самосовершенствоваться духовно, психологически, физически и улучшать социально-экономические условия жизни. Одной из основных задач государства в сфере образования признана всесторонняя забота о сохранности жизни и здоровья, о физическом развитии и воспитании детей.

**Цель**

Дать представление о том, что такое здоровье человека и здоровый образ жизни; пропагандировать здоровый образ жизни.

**Задачи**

Образовательные

Вызвать интерес к проблеме здоровья, желание задуматься над тем, что здоровье - самое ценное достояние человека.

Сформировать представление о значении питания, физической культуры, закаливания в жизни человека.

Попытаться сформировать мотивацию на нетерпимое отношение к вредным привычкам.

Развивающие

Развивать умение рассуждать, анализировать, обобщать полученные знания.

Развивать устную речь учащихся.

Воспитательные

Воспитывать чувства любви и заботы к собственному организму.

Формировать у детей коммуникативные навыки.

**Актуализация**

Охрана здоровья школьников является приоритетным направлением развития системы образования. Здоровье детей – это основа нашего будущего.Воспитание у подрастающего поколения потребности вести здоровый образ жизни невозможно без профилактической работы, в процессе которой решается важнейшая задача по сохранению здоровья детей. Данный классный час способствует формированию у учащихся мотивации к здоровому образу жизни.

Ход классного часа:

**1. Организационный момент.**

*Учитель:*

Утром ранним кто–то странный  
Заглянул в мое окно,  
На ладони появилось  
Ярко рыжее пятно.  
Это солнце заглянуло,  
Будто руку протянуло,  
Тонкий лучик золотой.  
И как с первым лучшим другом,  
Поздоровалось со мной!

Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость.

- Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме?

На доске буквы З,Д,О,Р,О,В,Ь,Е.(вперемежку).

Составьте из данных букв слово. Дети составляют слово « здоровье».

**2. Сообщение темы и цели классного часа.**

*Учитель*:

- Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда…

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье, о приобщении к здоровому образу жизни, о роли здоровья в жизни и деятельности человека. Поговорим о том, как следует вести себя, чтобы сохранить здоровье. Вспомним правила, которые должен каждый из вас соблюдать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы, каких вредных привычек следует избегать.

Тема классного часа: «Здоровый образ жизни».

*Учитель*: Что значит быть здоровым?

*Дети:* Быть здоровым – это значит жить без болезней.

*Учитель*: Здоровье в большей степени зависит от нас самих. Что может повлиять на состояние здоровья?

*Дети*: Образ жизни, окружающая среда, питание.

*Учитель*: Что же включает в себя понятие «здоровый образ жизни?(ответы детей).

*Учитель*: Исходя из представленной картины, давайте сделаем вывод:

Здоровый образ жизни – это соблюдение режима дня; правильное питание; закаливание, физическая культура, зарядка; соблюдение правил гигиены; нет вредным привычкам; доброе отношение к природе, людям; правильная организация труда и отдыха.

**3.Режим дня**

*Учитель*: Давайте вспомним, что такое режим дня? (ответы детей).

Режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых труд, питание, сон. Он помогает школьнику становиться дисциплинированным, волевым. О том, каким должен быть режим дня расскажут ребята, которые подготовили сообщение по этой теме.

*Ученик:*Режим дня – это распорядок дня (в переводе с французского языка означает установленный распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна).

Предлагаем наш режим дня:

* Подъем: 7.00 Нужно пораньше встать, чтобы успеть заправить кровать.
* Зарядка. Не забывайте, что зарядку нужно делать лишь в хорошо проветренной комнате. После зарядки нужно умыться в 7.20. Сначала нужно тщательно вымыть с мылом руки, затем лицо, уши, почистить зубы. Не забудьте причесаться.
* Завтрак: 7.30. На завтрак можно съесть творог или сыр, или йогурт. Хлеб с маслом, вареньем. Чай или какао с молоком. Свежие фрукты (яблоко или банан).
* Выход из дома. Дорога от дома до школы – это утренняя прогулка на свежем воздухе.
* В класс мы приходим за 10–15 минут до звонка.
* В школе мы снова завтракаем и получаем горячее питание. После занятий в 13.20 идем домой.
* Обед в 13.50. Ежедневно на обед нужно есть овощные блюда, мясные или рыбные. После обеда – отдых в 14.15. 1,5ч-2ч. Можно поспать, почитать книгу. А также можно погулять на свежем воздухе.
* Затем приступаем к выполнению домашнего задания в 16.30.
* После выполнения домашнего задания сделайте гимнастику.
* В 17.50 можно приступить к любимым занятиям: лепке, рисованию, чтению, посетить кружки, секции. Помочь по дому.
* Ужин в 19.00. Ужин не должен быть плотным. Можно съесть салат из овощей, рыбу или яйца, или кусок ветчины. После ужина можно посмотреть телевизор. Но не более 30 – 40 минут. Перед сном нужно обязательно проветрить комнату, умыться, почистить зубы.
* Сон в 21.00- 21.30. Детям 9 – 10 лет рекомендуется спать 10 – 11 часов.

Если человек после сна встает бодрый, значит продолжительность сна достаточная. Ученые подсчитали, что человек спит треть своей жизни, около 25 лет. Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!

**4. Правильное питание.**

*Учитель*: Зачем человек ест? (ответы детей)

Без еды человек не может долго прожить, еда необходима человеку в течение всей жизни.

Азербайджанская пословица гласит «Дерево держится корнями, а человек пищей». Как вы понимаете смысл этой пословицы?(ответы детей).

*Учитель*: Не все продукты, которые человек употребляет, ему полезны.

Сейчас каждый из вас получит карточку, на которой перечислены названия продуктов*. ( Рыба, пепси колла, кефир, фанта, сметана, чипсы, геркулес, мясо, подсолнечное масло, торты, морковь, капуста, конфеты, сливочное масло, яблоки, груши, сухарики, свёкла ,хлеб, творог, йогурт, молоко, яйца, рис, греча)*

Выберите продукты, которые полезны для вас и подчеркните их зелёным карандашом. (проверка и обсуждение)

**5.Закаливание**

*Учитель*: А как человек может закаливать свой организм? ( ответы детей)

Послушайте стихотворение И. Семёнова «Всем кто хочет быть здоров»

*Читают дети.*

*Крепыш:*

Говорил я им зимой:

Закалялись бы со мной.

Утром бег и душ бодрящий.

Как для взрослых, настоящий!

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

Не послушались – болеют!

*Куталки:*

Поздно поняли мы ,братцы,

Как полезно закаляться.

Кончим кашлять и чихать –

Станем душ мы принимать

Из водицы ледяной.

*Крепыш:*

Погодите! Ой-ой-ой!

Крепким стать нельзя мгновенно

Закаляйтесь постепенно!

*Учитель*: Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека. Способов закаливания много. Очень простой и эффективный способ закаливания – хождение босиком. Дело в том, что подошвы ног – необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов .Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы. Регулярно по утрам, умываясь, потопчитесь на бугристом коврике босыми ногами. И вы убедитесь. Как сразу же к вам придет ощущение бодрости после сна, организм будет лучше подготовлен к умственной и физической работе. Полезны контрастные горячее – холодные ванны.

**6. Соблюдение правил гигиены.**

Чисто жить – здоровым быть!

*Учитель.* Как вы понимаете эту пословицу? Что нужно содержать в порядке?

( руки, ногти, уши, зубы, лицо)

*Ученик.*

Я - вода, вода, водица,

Приглашаю всех умыться,

Чтобы глазки заблестели,

Чтобы щечки заалели…

Зубы вам почистить нужно,

В руку щеточку возьмем,

Зубной пасты нанесем.

И за дело взялись смело,

Зубы чистим мы умело:

Сверху вниз и справа влево,

Снизу вверх и снова влево.

Их снаружи, изнутри

Ты старательно потри.

Чтоб не мучиться с зубами,

Щетку водим мы кругами.

Зубы чистим осторожно,

ведь поранить десны можно…

А потом что? А потом-

Зубы мы ополоснем.

*Учитель:* Конечно, надо не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать мусор на улице мимо урны…

Здоровый образ жизни начинается с чистоты!

**7. Не заводи вредных привычек.**

*«*Мозговой штурм» Распределите эти слова на 2 группы ( спорт, жизнь, алкоголь, курение, книги, наркотики )

На доске : Да! Нет!

спорт алкоголь

жизнь курение

книги наркотики

*Учитель*: Сегодня я бы хотела поговорить о вредных привычках. Как правило, у человека бывает много различных привычек. Привычки могут приносить человеку пользу, сохраняют его здоровье, потому их называют полезными. Но бывают и такие, которые наносят вред здоровью – это вредные привычки. Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков. О влиянии этих пагубных привычек мы уже говорили неоднократно, но сегодня поговорим еще раз.

Курение очень вредно для легких, да и для всего организма. Ребенок, который начинает курить, хуже растет, быстрее устает при любой работе, плохо справляется с учебой, чаще болеет. Все это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд – никотин и еще много других вредных веществ. У некурящего человека легкие розовые, а у того, кто долгое время курит, они становятся серыми от вредных веществ. Ученые посчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут. Спирт ( алкоголь), который содержится в спиртных напитках, при неумеренном употреблении вызывает заболевание желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для растущего организма. Даже несколько глотков могут вызвать у ребенка сильное отравление. Наркотики- особые вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотик раз или два, человек привыкает к нему и уже не может обходиться без него. У него развивается тяжелая болезнь- наркомания, вылечить которую очень трудно. Наркотик нарушает работу головного мозга и всего организма и в конце концов убивает человека. Распространение наркотиков – опасное преступление, за которое строго наказывают.

Чтобы сохранить здоровье никогда не начинай курить, не пробуй спиртное, не употребляй наркотики!

А сейчас давайте разберем несколько ситуаций и узнаем, что надо говорить: да или нет *(приложение № 1)*

**8. Игра « Собери пословицы»**

*Учитель*: Сейчас я раздам вам пословицы, которые рассыпались на две части. Вам надо найти начало и конец каждой пословицы и объяснить их смысл (*работа в парах*).

Здоровье дороже будет здоровым

Болезнь человека болезнь не догонит

Любящий чистоту не красит

Быстрого и здорового богатства

**9. Памятка здорового образа жизни.**

*Учитель*: Сейчас я раздам вам памятки, которые я, надеюсь, будут вашими спутниками в жизни.

1. Соблюдать чистоту!

2.Правильно питаться!

3.Сочетать труд и отдых!

4.Больше двигаться!

5.Не заводи вредных привычек!

**10. Итог классного часа.**

*Учитель*: Главное в сохранении здоровья - это забота самого человека о своем организме. И заботиться о нем надо начиная с детства, выполнять все необходимые правила гигиены, заниматься физической культурой и не совершать поступков, наносящих вред здоровью.

В заключение нашего классного часа я предлагаю послушать стихи, которые приготовили для вас ваши одноклассники.

*Читают дети:*

Здоровье - это кладезь,

Его нельзя купить.

Однажды потерявши,

Его не возвратить.

Не одолжить у друга,

Не выиграть в лото,

Ведь без здоровья счастье,

Поверьте, уж не то.

Море счастья без здоровья

Не наполнит душу вам.

Не подарит настроенье

Не тебе и не друзьям.

Не порадует работа,

Да и денег не скопить.

В общем, без здоровья плохо,

Очень плохо людям жить.

Несомненно, что здоровье

С детства нужно укреплять:

Физкультурой заниматься,

Бегать, прыгать и играть.

Фрукты есть как можно больше,

Предварительно помыть,

А гуляя после школы,

Про уроки не забыть.

Приложение № 1



