

## **Классный час « Слагаемые здоровья»**

**Цель:** расширить представление детей о здоровом образе жизни

**Задачи:**

- 1) Способствовать формированию положительного отношения к здоровью
- 2) Побуждать детей к соблюдению навыков здорового образа жизни
- 3) Развивать память, внимание, познавательный интерес;
- 4) Воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

**Ход классного часа.**

### **1. Организационный момент**

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники, гости.

(Звучит тихая музыка.) Что такое жизнь? Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. А что такое счастливая жизнь? Поразмышляйте об этом, пожалуйста. (Ответы детей «Счастливая жизнь – это...»). Вы правильно назвали всё что необходимо человеку для того чтобы прожить счастливую жизнь, но самое главное - это здоровье. Всем известна пословица «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - много потерял, здоровье потерял - всё потерял»( 2 слайд)

.Почему так говорят? ( Нездоровый человек не может жить полноценной жизнью, учиться, работать, радоваться жизни, и значит не может быть счастливым)

Сегодня мы ещё раз вспомним компоненты здоровья и выясним, что нужно для того чтобы быть здоровым, тема нашего классного часа «Слагаемые здоровья»

Здоровье - это самый драгоценный дар, который получил человек от природы.

А вот какого человека мы можем назвать здоровым? (3 слайд)

<b>красивый</b>	<b>ловкий</b>	<b>статный</b>	<b>крепкий</b>
<b>сутулый</b>	<b>бледный</b>	<b>толстый</b>	<b>неуклюжий</b>
<b>сильный</b>	<b>румяный</b>	<b>стройный</b>	<b>подтянутый</b>

Теперь давайте подумаем и заполним кластер «Здоровый образ жизни». Из чего складывается здоровый образ жизни? (*Учащиеся высказывают своё мнение*)

1. Режим дня;
2. Личная гигиена
3. Здоровое питание;
4. Активная деятельность и активный отдых;
5. Отсутствие вредных привычек.
6. Положительные эмоции

остановимся на каждом из компонентов отдельно.

**1.Режим дня** - это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека. (4 слайд)

В режиме школьника должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. И это не случайное требование. Когда человек соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексы и каждая предыдущая деятельность становится сигналом последующей. Это помогает организму легко и быстро переключаться из одного состояния в другое.

Каким же должен быть правильный режим дня? **Предложить детям составить режим дня**

1. Зарядка;
2. Умывание;
3. Завтрак;
4. Школьные уроки;
5. Обед;
6. Прогулка;
7. Домашнее задание;
8. Прогулка;
9. Игры по интересам, чтение книг;
10. Сон.

А сейчас вместе с вами проверим правильно ли вы составили режим дня( 5 слайд)

Учеба в школе, выполнение домашних дел - серьезный труд. Бывает, что ученик занят не меньше чем взрослый. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом. У современного школьника обычно много возможностей для отдыха и развлечений, среди них телевизор, компьютерные игры. Но некоторые ребята часами просиживают у компьютера, смотря телевизионные программы. Это вредно, особенно для нервной системы и зрения. Не увлекайтесь ими сильно. Включайте в свой распорядок дня прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, чтение книг

Очень важным фактором в режиме дня школьника является сон. Школьник должен спать не менее 9-10,5 час. Оптимальным будет сон с 21.00 до 7.00.»

Для чего нужно соблюдать режим дня?

- Чтобы не опаздывать в школу
- Чтобы быть бодрым в течение дня
- Чтобы лучше учиться
- Чтобы всё успевать
- Что бы быть здоровым (6 слайд)

От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое и психическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе

## **2.Личная гигиена**

Здоровый образ жизни начинается с чистоты!

### **Правила личной гигиены**

Мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать влажную уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор.

## **3.Правильное питание.**

– Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни.

-Какие слова, говорят о здоровом питании?(7 слайд)

**Разнообразное, однообразное, богатое овощами и фруктами, богатое сладостями, регулярное, от случая к случаю, без спешки, второпях**

### **Задание:**

Предложить ученику выбрать из набора продуктов те, которые он купил бы в магазине.

Но вся ли пища, которую мы едим, одинаково полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы?

Продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для здоровья.(СЛАЙД8)

Полезные продукты – продукты, которые не содержат каких-либо пищевых добавок, красителей, ароматизаторов, подсластителей и т.д. Полезные продукты – это продукты, богатые витаминами, минеральными веществами:

молоко, мясо, яйца, рыба, орехи, грибы, мед и многое другое. Они дают организму энергию (силу), чтобы человек двигался, не уставал, хорошо думал. Овощи и фрукты содержат много витаминов, которые помогают организму, расти, развиваться, бороться с болезнями.

(СЛАЙД 9)

А сейчас давайте посмотрим, какие вы выбрали продукты, как вы заботитесь о своём здоровье.

### **Правила здорового питания**

- 1) Питание должно быть полноценным и разнообразным, чтобы присутствовали витамины, белки, жиры и углеводы.
- 2) Питание должно быть регулярным. Человек должен получать пищу 4 – 5 раз в сутки.
- 3) Питание должно быть умеренным. Нельзя переедать. Нужно соблюдать правила приёма пищи: нельзя разговаривать во время еды, торопиться, есть слишком горячее или слишком холодное блюдо.
- 4) Старайся есть меньше «вредных» продуктов.

### **4 Активная деятельность и активный отдых**

Малоподвижный образ жизни вредит здоровью, поэтому старайтесь больше двигаться. Утром делайте зарядку. Почаще играйте в подвижные, спортивные игры, особенно на свежем воздухе. Занимайтесь физкультурой. Лыжи, коньки, плавание, спортивные игры надёжно служат здоровью детей и взрослых во всём мире.

### **Физминутка**

Раз, два, три, четыре, пять, Начинаем отдыхать

Спину бодро разогнули,

Руки кверху потянули!

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два вперед нагнуться,

Раз и два назад прогнуться.

Вот и стали мы сильней, (показать «силу»)

Здоровей и веселей! (улыбнуться друг другу)

### **Кроссворд**

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людам всем нужна ... (*зарядка*)

2. Дождик тёплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (*Душ*)

3. Хочешь ты побить рекорд?  
Так тебе поможет... (*спорт*).
4. Он с тобою и со мною  
Шёл лесными стёжками.  
Друг походный за спиною  
На ремнях с застёжками. (*Рюкзак*).
5. И махровое, и гладкое бывает.  
Кто помылся, тот о нем не забывает:  
Взрослого, младенца  
Вытрет... (полотенце)
6. Ясным утром вдоль дороги  
На траве блестит роса.  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ –  
Это мой... (*велосипед*).
7. Есть, ребята, у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих –  
Что за кони у меня? (*Коньки*).
8. Чтоб большим спортсменом стать,  
Нужно очень много знать.  
И поможет здесь сноровка  
И, конечно,... (*тренировка*)

### **5. Отсутствие вредных привычек.**

Ребята, а что разрушает здоровье детей, подростков, взрослых ? Правильно, курение, алкоголь и наркотики.

Курение - вредная и опасная привычка. При курении в организм человека с табачным дымом поступают многие ядовитые продукты. Они оседают в легких, попадают в кровь. Особой токсичностью обладают смолистые вещества и никотин, который является сильнейшим ядом.

У курильщиков часто отмечаются головные боли, головокружения, нарушения сна, снижение умственной и физической активности. Курение способствует возникновению различных заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем (инфаркт, язва желудка, рак легких).

Особенно опасно курение для здоровья детей и подростков. Замедляются рост и развитие организма, отрицательно он воздействует на функции центральной нервной системы и других важнейших органов. Заодно снижается сопротивляемость организма различным инфекциям.

Пагубно влияет на организм человека и алкоголь.

Человек, употребляющий спиртные напитки, не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, допускает много ошибок. У него снижается скорость двигательной реакции, ухудшается точность движений, учащается пульс и дыхание.

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.

Среди причин смертности людей, алкоголизм и связанные с ним болезни, занимают 3-е место.

Говоря о вредных привычках, нужно вспомнить еще одну страшную беду нашей жизни - наркотики. Их употребление ведет к тяжелому, страшному заболеванию - наркомании.

Наркотики коварны тем, что при систематическом их употреблении возникает потребность в постоянном увеличении дозы.

Для наркоманов характерны повышенная раздражительность, нарушенная координация движений. У них снижаются умственные способности, ухудшается память, резко падает трудоспособность, слабеет воля, теряется чувство долга. Наркоман деградирует как человеческая личность и нередко совершает опасные преступления.

Курение, алкоголь, наркотики - несовместимы с понятием здорового образа жизни.

А сейчас проверим как вы знаете пословицы и поговорки о здоровье.

Задание «Закончи пословицу»

«Береги платье снову, ... (а здоровье с молодую)»

«Вино пить да табак курить – (здоровье губить)»

«Болен – лечись, ... (а здоров – берегись)»

«Кто не курит и не пьет- ( тот здоровье бережет.)»

«Здоровье сгубишь - ... (новое не купишь)»

«Тот долго живет – ( кто не курит и не пьет.)»

«Было бы здоровье, .. (а счастье найдется)»

«Забота о здоровье – (лучшее лекарство)»

**6. Положительные эмоции** тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта. Отрицательные эмоции, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих

Наше занятие подходит к концу и я хочу предложить вам заполнить анкету и ответив на вопросы узнать как вы относитесь к своему здоровью.

№	Вопросы анкеты	да	нет	Не совсем (не всегда)
1	Считаешь ли ты себя здоровым человеком?			
2	Часто ли ты болеешь?			

3	Чистишь ли ты зубы два раза в день?			
4	Моешь ли ты руки перед едой, и приходя с улицы?			
5	Делаешь ли ты по утрам зарядку?			
6	Достаточное ли количество времени ты проводишь на свежем воздухе?			
7	Много ли времени ты проводишь, сидя за компьютером?			
8	Занимаешься ли ты активными видами спорта или танцами?			
9	Полноценно ли ты питаешься?			
10	Принимаешь ли ты в течение года витамины?			
11	Ложишься ли ты спать всегда в одно и то же время?			
12	Чувствуешь ли ты себя уставшим за день?			
13	Пробовал ли ты курить?			
14	Пробовал ли ты когда-нибудь пиво или другие алкогольные напитки?			

### **Заключительное слово**

Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье - это самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов, что-то мы не в силах изменить, но очень многое зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку.

Надеюсь, в вашей жизни найдётся место для всех компонентов здоровья, а значит, на ваших лицах будет сиять счастливая улыбка здорового человека.

**Детям раздаются памятки по формированию привычки к здоровому образу жизни.**

Здоровье – это ценность и богатство,  
 Здоровьем людям надо дорожить!  
 Есть правильно и спортом заниматься,  
 И закаляться, и с зарядкою дружить.  
 Чтобы любая хворь не подступила,  
 Чтоб билось ровно сердце, как мотор,  
 Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,  
 Улыбкой победить любой укор.  
 Здоровый образ жизни – это сила!  
 Ведь без здоровья в жизни никуда.  
 Давайте вместе будем сильны и красивы,  
 Будем мы здоровыми всегда!

На этом наш классный час закончен спасибо всем за внимание!