

Классный час: «Поговорим о здоровом образе жизни»

**Подготовила: Комарова Н. А., учитель МКОУ
«Журкинская начальная общеобразовательная школа»**

Цель проведения:

- учиться быть здоровым душой и телом;
- стремиться творить своё здоровье (сохранять и укреплять здоровье);
- расширение кругозора учащихся.

План проведения:

1. Сообщение темы, целей занятия.

Приветствуем тех, кто время нашёл
И в класс к нам на занятие о здоровье пришёл!
Пусть зима улыбается в окно,
Но в классе светло и тепло!
Здоровье своё бережём с малых лет.
Оно нас избавит от болей и бед!

- Здравствуйтесь, дорогие друзья! Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ — это, значит, желать здоровья. Ведь здоровье — это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Наш классный час посвящён тому, как быть здоровым, как закаляться, соблюдать личную гигиену, хорошо трудиться и умело отдыхать.



2. Беседа по теме «Личная гигиена человека».

- Как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? Что такое личная гигиена? Назовите известные вам правила личной гигиены. (Ответы учащихся).

Правильно, ведь чистота — залог здоровья! (Лексическое значение пословицы). Грязь и неряшливость в одежде — это пренебрежение к своему здоровью, а нечистоплотность — это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям. Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые школьники скучают на уроках, плохо учатся, они не хотят выполнять никаких поручений, не любят чисто писать в тетрадях, читать книги. Они не воспитывают в себе привычку трудиться, помогать родителям в домашних делах.

- Подумайте, среди вас есть такие? (Ответы детей)

Ленивые дети хотят жить так, как мечтал об этом один ученик из стихотворения

Б. Заходера «**Петя мечтает**».

Если б мыло приходило
По утрам ко мне в кровать
И само меня бы мыло,
Хорошо бы это было!
Если б книжки и тетрадки
Научились быть в порядке,
Знали все свои места — Вот была бы красота
Вот бы жизнь тогда настала!
Знай, гуляй, да отдыхай!
Тут и мама б перестала,
Говорить, что я лентяй!

Анализ содержания произведения:

О чём мечтал Петя?

- Мечтаете ли вы об этом?

- Почему чистота и здоровье связаны между собой?

Запомните: Чистота - лучшая красота.

Кто аккуратен - тот людям приятен.

3. Беседа о правильном питании.

Здоровое питание — одна из основ здорового образа жизни. Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами. Чем человек питается? Какие органы помогают человеку питаться? (Органы пищеварения). Как происходит этот процесс? Пища попадает в рот, смачивается слюной, мы жуём её зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается её переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник, где окончательно переваривается с помощью желчных пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам. Но не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. В школьной столовой готовят блюда из полезных продуктов, поэтому вам необходимо съедать всё, что предлагают наши повара. Правильное питание - условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

- Продолжите сказку: «Жил-был один король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с ней случилась беда»

- Какая случилась беда с принцессой?

- Что вы посоветуете ей?

- Подумайте о том, правильно ли вы питаетесь?

4. Беседа о сочетании труда и отдыха.

- Учёба в школе, выполнение домашнего задания — серьёзный труд. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом, соблюдать режим дня.

Чтоб прогнать тоску и лень,
Подниматься каждый день
Нужно ровно в 7 часов.



Отворив окна засов,
Сделать лёгкую зарядку,
И убрать свою кроватку!
Душ принять и завтрак съесть.
А потом за парту сесть!

Но запомните, ребята,
Очень важно это знать,
Идя в школу, на дороге
Вы не вздумайте играть!
Нам болезни нипочём!

На занятиях сиди
И всё тихо слушай.
За учителем следи,
Наостривши уши.

Пообедав, можешь сесть
Выполнять задания.
Всё в порядке, если есть

Воля и старание.
Соблюдаем мы всегда
Распорядок строго дня.
В час положенный ложимся
В час положенный встаём

После школы отдыхай,
Только не валяйся.
Дома маме помогай,
Гуляй, закаляйся!



5. О вредных привычках.

Самые вредные привычки — это курение, употребление спиртного и наркотиков. Курение очень вредно для лёгких и всего организма. Очень плохо, когда курить начинает ребёнок. Он хуже растёт, быстрее устаёт при работе, плохо учится, часто болеет.

Разве что-то есть на свете,
Что надолго можно скрыть?
Пятиклассник Петя Рыбкин
Потихоньку стал курить.
У парнишки к сигаретам
Так и тянется рука.
Отстаёт по всем предметам,
Не узнать ученика!
Начал кашлять дурачок
Вот что значит — табачок!

- Каковы, последствия курения?

Что происходит, если кто-то курит, а вы находитесь рядом? (вдыхаем часть дыма).

- Что нужно сделать в таком случае? (отойти).

Алкоголь при неумеренном употреблении вызывает заболевания желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребёнка сильное отравление.

Наркотики- вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотик раз или два, человек привыкает к нему и уже не может без него обходиться. У него развивается тяжёлая болезнь — **НАРКОМАНИЯ**, вылечить которую очень трудно. Распространение наркотиков — преступление, за которое строго наказывают.

Чтобы сохранить здоровье: НИКОГДА НЕ НАЧИНАЙ КУРИТЬ, НЕ ПРОБУЙ СПИРТНОГО, НЕ ПРИКАСАЙСЯ К НАРКОТИКАМ!



6. Подведение итога.

- Чтобы улучшить и сохранить своё здоровье, вам необходимо вести здоровый образ жизни.

- Если вы заболели, вы должны обязательно прийти на приём к врачу.

- И чтобы ощущать себя здоровыми, весёлыми, помните слова:

Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!

**Памятка для учащихся по формированию привычки
к здоровому образу жизни**

Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.

- ▣ Вставай всегда в одно и то же время!
- ▣ Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!
- ▣ Утром и вечером тщательно чисти зубы!
- ▣ Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимайся спортом!
- ▣ Одевайся по погоде!
- ▣ Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!
- ▣ Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!
- ▣ Занимайся спортом, учись преодолевать трудности.

