

## ***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!

- Здравствуйте, 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 не уважение 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.

